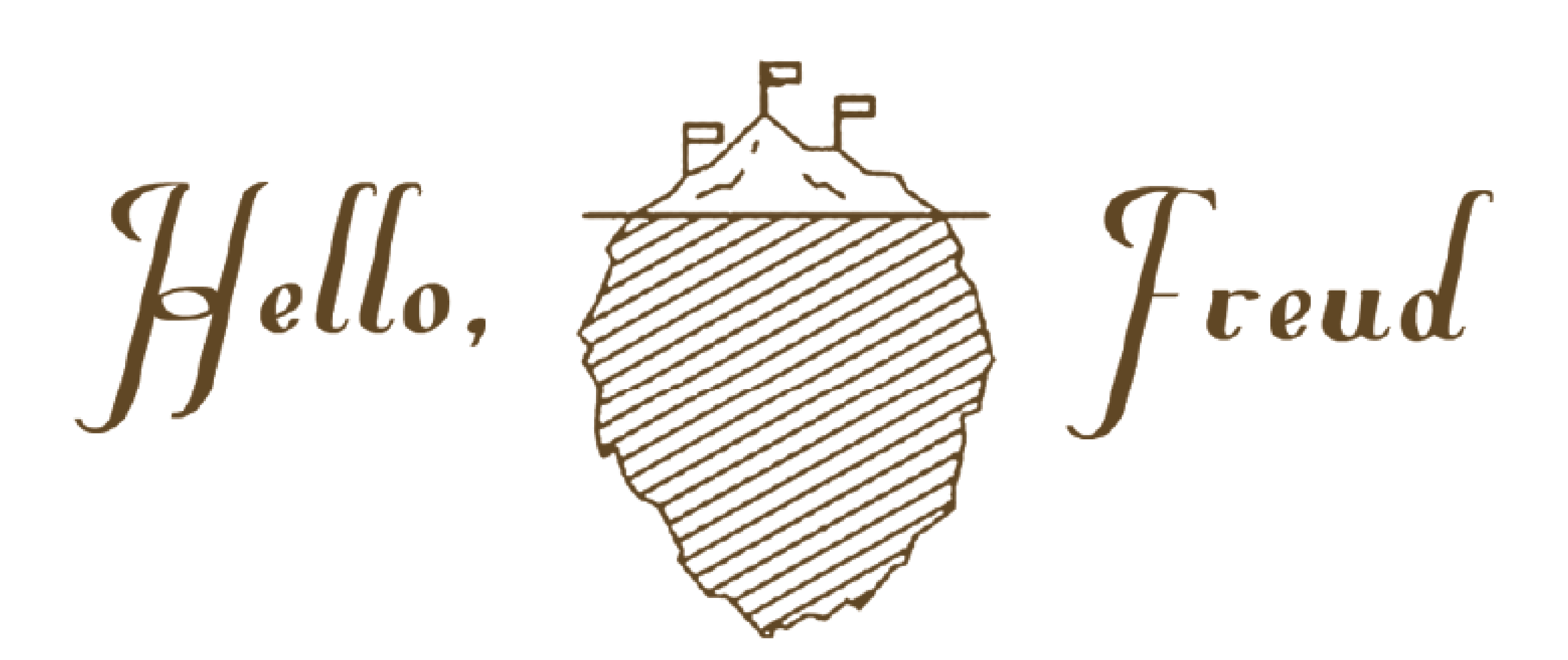
你好，心理学



你好，弗洛伊德

解构精神分析核心概念

林良华 著　　屠笑 图



意识、前意识、潜意识、本我、自我、超我、生本能、死本能……

用**趣味漫画**通俗解析**弗洛伊德**

清华大学出版社

你好，心理学

你好，弗洛伊德

林良华　著
屠　笑　图

清华大学出版社
北　京

图书在版编目（CIP）数据

你好，弗洛伊德 / 林良华著；屠笑图 .— 北京：清华大学出版社，2018
（你好，心理学）
ISBN 978-7-302-49416-4

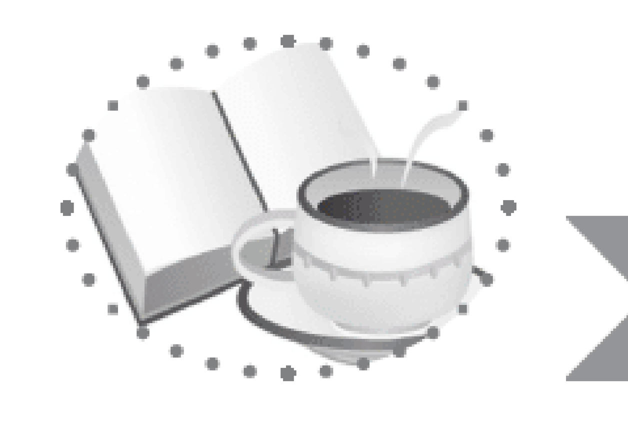
Ⅰ.①你…　Ⅱ.①林…②屠…　Ⅲ.①弗洛伊德（Freud, Sigmmund 1856—1939）–精神分析–研究　Ⅳ.① B84–065

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 012173 号

责任编辑：周　华
封面设计：李伯骥
责任校对：王荣静
责任印制：

出版发行：清华大学出版社
网　　址：http://www.tup.com.cn，　http://www.wpbook.com
地　　址：北京清华大学学研大厦A座　　邮　　编：100084
社 总 机：010-62770175　　邮　　购：010-62786544
投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn
质量反馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn
印 装 者：
经　　销：全国新华书店
开　　本：148mm × 210mm　印　　张：7.125　字　　数：156 千字
版　　次：2018 年 7 月第 1 版　　印　　次：2018 年 7 月第 1 次印刷
定　　价：36.00 元

产品编号：077704-01



序

本读物的产生是出于传播精神分析思想的激情。

精神分析发展到今天，其中的很多思想观点已经深入人心，日常生活中到处可见精神分析的影子，几乎每个人都明白潜意识是什么意思。当然，同时也听到很多对精神分析理论的诟病，批评精神分析制造术语、故弄玄虚。这些批评有一些偏激，也有一定的道理。

我们自己听过很多的精神分析课程，通俗易懂的少，晦涩难懂的多。也正是因为如此，几大心理学流派中，唯有精神分析被冠以晦涩诡秘和令人难以理解的帽子，尤其是精神分析术语与普通的心理学术语有不同的理解思路，这使得精神分析学者的论断在有些学者眼中显得孤立又自以为是，受到排斥。某种意义上，这也是精神分析术语表达不够通俗易懂导致的。

如果讲授方式更适合大众，更加通俗易懂，会不会受到的误解能少一些?

正是怀着这样的激情，我们开始了本读物的写作，计划把最难以理解的术语，用比较通俗易懂的方式介绍给大家，希望读者能够对精神分析有更多的理解，减少对精神分析的误解。但是，项目研

究工作开始之后，才发现事情并不是想象中那么简单。

精神分析学派庞大而复杂，内容十分丰富，我们要讲述的主题太深广了。精神分析学派内部的争斗也十分激烈，很多理论与术语在精神分析内部本身也是表达形式众多，争议很大，难以定论。我们也不想提供一本不负责任的读物，那只会导致精神分析给外界更加不好的形象。这对于精神分析思想的传播是不利的。

几易其稿，犹豫良久，写写停停，难以取舍，从开始设想筹划到今天写成这本小册子，整整跨度十年，甚至一度想要放弃。这里边的原因，一方面是由于自身水平所限，也是因为理解透彻精神分析术语不是一件容易的事情。

最后我们决定选择最常见的几个术语，用绘图的形式，把该术语的思想用专业的视角表达出来，并与心理咨询做一个链接，给予读者深入理解的路径。我们只选择最重要、最基础的几个术语：意识、前意识、潜意识（地理模型）；本我、自我、超我（结构模型）；生的本能、死的本能（本能论），这三大最基本的理论来描述。地理模型是最早也是最浅显的；结构模型是弗洛伊德后期的发展性模型，稍微显得深刻一些；本能论涉及弗洛伊德后继者的思想，相对也更加深刻难懂。

这样，读物在内容上遵循的是逐步深入，由浅入深的逻辑结构。结构上是首先介绍概念，然后是运作机制，最后是案例分析，尤其是在心理咨询情景中的案例分析与运用。这样的写作需要实践经验的体会，对于该理论有深刻理解才能写出来，是比较难的，也是现有浩如烟海的精神分析著作中没有的，是我们的一种创造性精神劳

动的成果。希望能够让读者在阅读老概念的时候，会有全新的体验与理解。

首先要感谢我的每一位来访者。正是你们与我的工作互动，共同的探索，智慧的洞察，才让我对于人类深层心灵世界的理解越来越深刻，也越来越清晰，然后才有这本书的产生。其次感谢我的心理体验师，在多年高频被心理治疗的体验中，体验师真诚的陪伴与接纳的理解，让我有机会更好地了解自己。再次感谢我的督导老师们，有另外几双眼睛看咨询互动，帮助我减少了自己的盲点。最后还要感谢浙江工业大学心理系的支持与鼓励；感谢传授我精神分析理论与治疗技术的中挪精神分析培训项目里的老师们，尤其是当年引我入门的老师。

还要感谢合作者屠笑的辛勤付出，从头至尾，她都参与了文稿的讨论交流，对术语概念进行了深入思考，尤其是绘图这项繁重的工作，是由她一力完成的。





推荐序

《你好，弗洛伊德》，是一本对经典精神分析少有的科普性作品。

自弗洛伊德发展出精神分析，至今已近 140 多年。虽然相对今天来说，140 多年有些久远，但精神分析的魅力并不因为时间久远而褪色，正像你面对欧洲古典家具并不会觉得有什么不妥。

虽然从精神分析开始的年代，弗洛伊德和精神分析就一直有来自不同群体的贬低，甚至诋毁。但这些并没有阻碍精神分析的发展，经历了精神分析早期发展和中期激情四射的年代，在 1980 年后，精神分析有一段时间的下坡路。不过这并没有使得精神分析完全衰败下去，当代在认知行为疗法实证研究所冲击下的精神分析，就像一个拳击台上被打得左摇右晃的巨人，但在 2000 年后它还是开始渐渐稳住了脚步，并且开始积极参与到一些临床心理学实证研究中去了，并在不少追踪研究中显示出其力量。而在儿童发展心理学方面，皮亚杰的认知发展理论、鲍尔比的依恋理论等无不和精神分析的创建相关。

在日常生活中，精神分析的影响比比皆是，无意识、情结等这样的词汇无不来自精神分析的贡献。《爱德华大夫》《夜色温柔》等

著名影片都是受到强烈的精神分析影响而创作的作品。至于文学艺术作品受到精神分析影响更大。管理学大师彼得·德鲁克在其回忆录《旁观者》中这么回忆当时奥地利人对弗洛伊德的印象：

“有人把我介绍给弗洛伊德时，我才八九岁。在第一次世界大战期间，吉妮亚办的一家‘合作餐厅’就在伯格斯（Berggasse），弗洛伊德家的公寓就在隔壁。在维也纳闹饥荒的那几年，弗洛伊德和家人有时会在那儿吃午饭，我们家也是，有时还会在同一张桌子用餐呢。弗洛伊德认识我的父母，因此我就被介绍给他，并和他握手。

“但是，我和弗洛伊德仅接触过这一次。小时候，不知握过多少大人的手，而我所以特别记得弗洛伊德，是因为后来父母对我说：‘你要好好记住这一天，你刚刚遇见的人是奥地利……嗯……或许应该说是在欧洲最重要的人了。’那时是在大战结束前,听了这话之后，我问道：‘比皇帝更重要吗？’父亲回答：‘是的，比皇帝更加重要。’这件事留给我深刻的印象，因此我还记得，即使那时我只是个小孩子。”（《旁观者》，德鲁克，2005）

给大众介绍精神分析总是一项十分艰巨的任务，因为弗洛伊德的著作从来都不是容易理解的，即使对于我们这些专业的心理学工作者，阅读弗洛伊德的著作都是要下不小力气才能投入的，而且在投入中要不停地在自信崩溃的边缘持续鼓励自己坚持下去。但吊诡的是，弗洛伊德的《释梦》一直是心理学书目中最畅销的一本。这或许说明，潜意识还是让我们感兴趣，吸引我们经常去关注它，即使我们还是不容易辨识它的存在。

林良华教授，是我十多年前就认识的老友。他其貌不扬，但每



次在国内精神分析会议或者心理学会议上，他总时不时地提出一些让我感到意外的观点，发现他的探索居然已经达到如此程度。我想一般高手都是这样的，如同《天龙八部》里的无名老僧一样深藏不露。同样地，他写了这部《你好，弗洛伊德》后联系我，但我并不知道他已经偷偷地完成了如此艰巨的任务，当他以一贯的谦虚，突然从背后拿出这本书时，把我吓了一跳。之后我认真阅读了这本书两遍，觉得这本书通俗易懂，对经典精神分析理念的理解十分有帮助。也适合对精神分析感兴趣的读者，远比弗洛伊德的《释梦》要容易读。对于专业心理学工作者，这本书也是可以作为回顾弗洛伊德精神分析理论的作品。同时，本书也配合了许多漫画来协助文字的说明，漫画十分生动有趣，我自己准备到时候买一本收藏起来。

在此，推荐心理学爱好者、精神分析爱好者、精神分析入门者、精神分析工作者等阅读此书。学而时习之，不亦悦乎。

徐　钧

中国 Focusing 中心

2018 年 2 月 8 日

（徐钧（1971.12—　），临床心理学家、精神分析家，中国精神分析自体心理学派的重要代表人物，中国 Focusing 中心创始人，推动了聚焦心理疗法在中国的传播。）



目　录

一个五大三粗的智慧男人，晚上不敢一个人睡觉。

为什么呢？没有理由啊？他自己也很莫名其妙。

“我胆子并不小啊，在国外碰到拿枪的歹徒也可以冷静与之周旋，很危险的地方别人不敢去，我一点也没有害怕的感觉，很自然就去了。人人都说我胆子大。”

“可是，我就是不敢一个人在家里睡觉。”

这就涉及本章的主题——潜意识。

东北大汉武艺高强，平时收徒教授武艺，威风凛凛，却在歹徒拿枪顶在太阳穴时尿裤子了。巨大的反差让他羞愧难当，无法接受，甚至没有面目再去上班见人。

“我到底怎么了？”

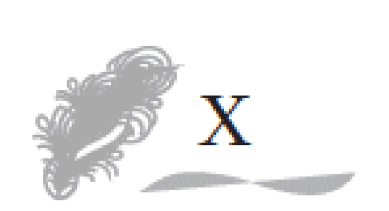
“我怎么这么懦弱？”

“我怎么就管不住自己，出这么大的丑？”

“我居然被吓得尿裤子，还是爷儿们吗？”

……

怎样才能帮助他重新上班见人呢？这就涉及本章的主题——潜意识里面的“本我、自我与超我”的运作规律。



如果仔细分析一下影视作品，会发现，无论何种题材，只要是风靡一时的，往往离不开两个元素：拳头与枕头。

当然“拳头”不一定是赤裸裸的血腥暴力、杀人，也可能是一种象征化的形式，比如残酷竞争或明争暗斗的心机较量等;而“枕头”则可能是隐含的性、情欲场面,等等。“冲冠一怒为红颜”是“拳头与枕头”的整合。

“拳头与枕头”背后包含的是本章的主题——生的本能与死的本能。

第一章

弗洛伊德的故事

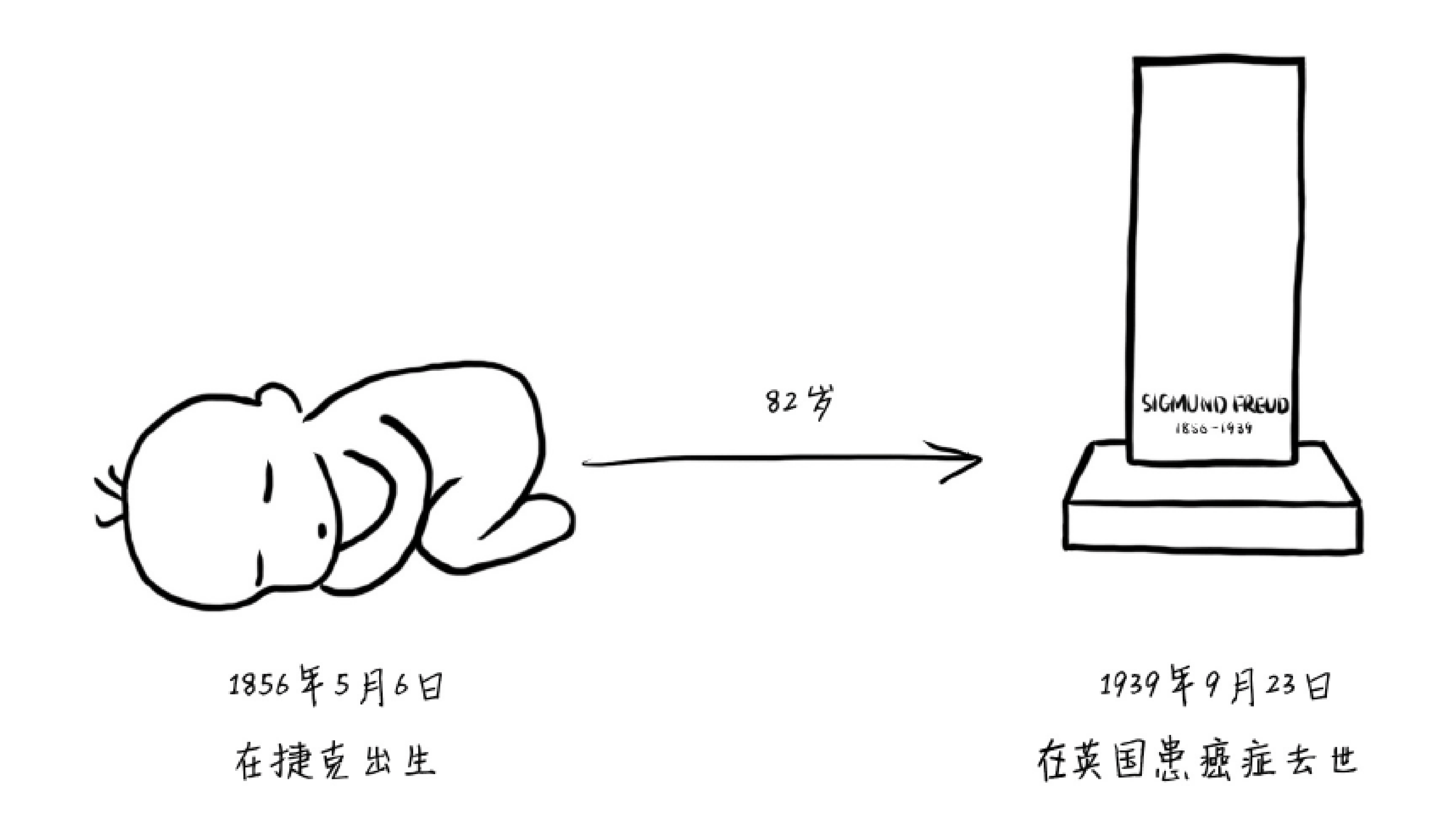


精神分析创始人——西格蒙德·弗洛伊德

（1856—1939）

奥地利精神病学家

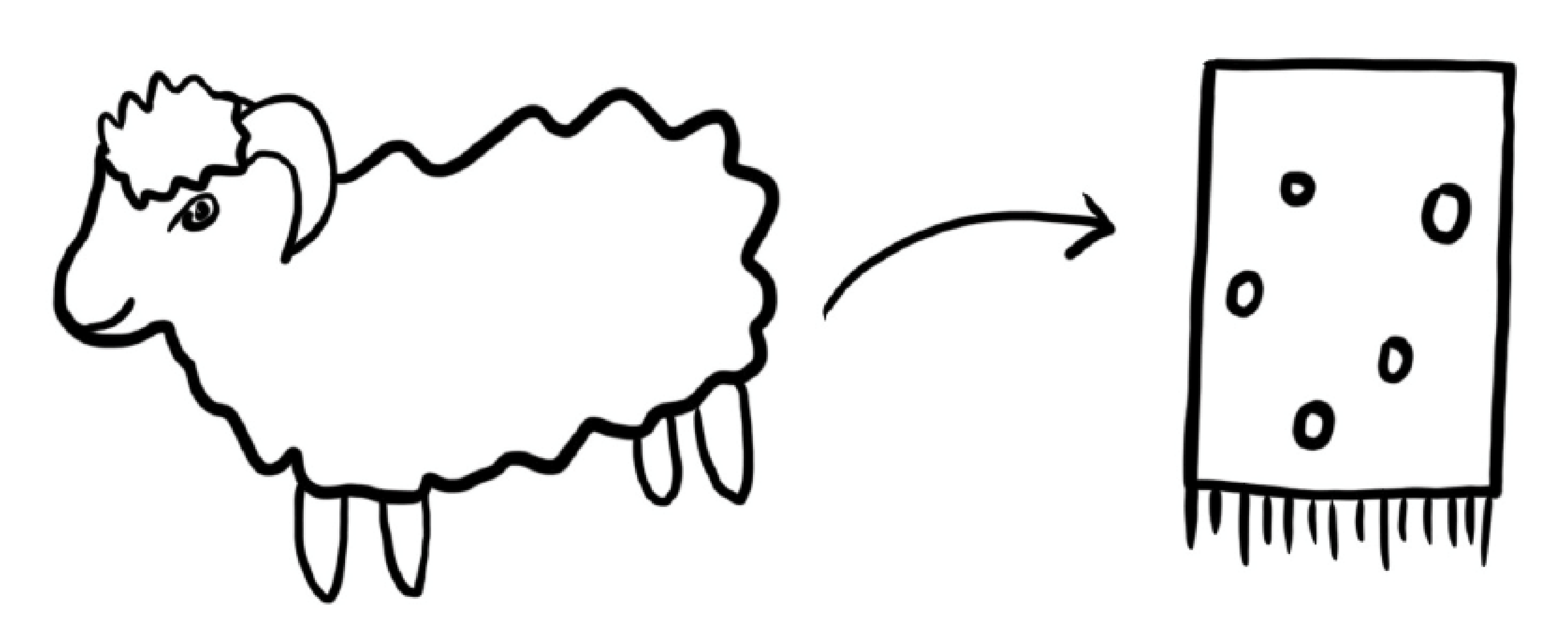
简 介



弗洛伊德于 1856 年 5 月 6 日出生，出生地是摩拉维亚一个叫作弗赖贝格（现为捷克共和国的普日博尔市）的小城镇，1939 年在英国患癌症去世，享年 82 岁。

第一节　家庭情况

1. 爸爸的职业

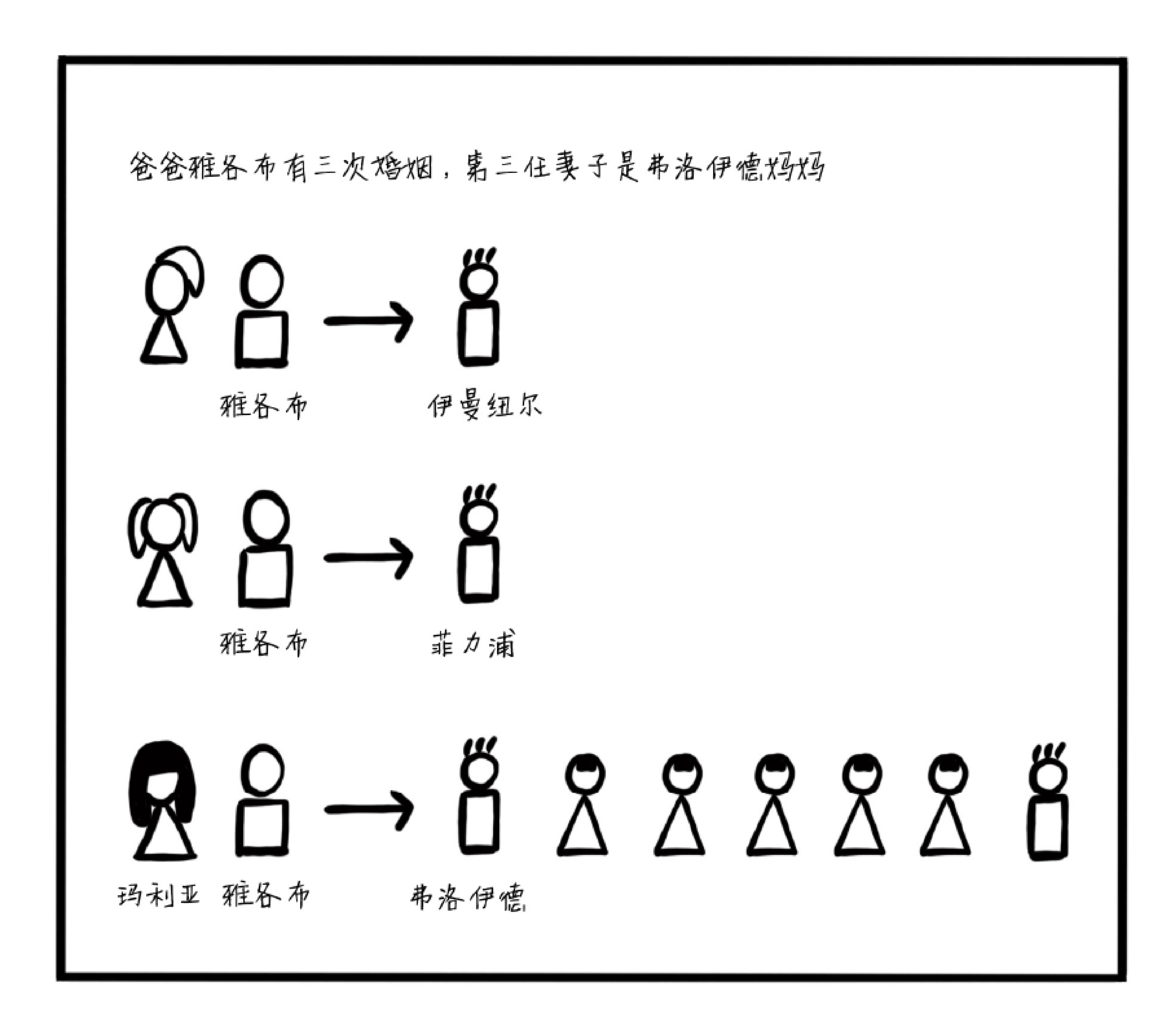


父亲做毛织品生意

弗洛伊德的父亲叫雅各布·弗洛伊德。

父亲雅各布生于 1815 年，死于 1896 年。雅各布是一个犹太商人。做毛织品生意，但是生意做得不是很好，手中只有微薄的资产。父亲为人善良，常常乐于助人。

2. 爸爸的婚姻情况



雅各布一生结过三次婚。前两任妻子各为他生了一个儿子，名字分别叫作伊曼纽尔、菲力浦。第三任妻子才是弗洛伊德的妈妈：玛利亚·那萨林。

弗洛伊德有兄弟姐妹 8 人，其中两个哥哥是同父异母的。他的妈妈还给他生了 5 个妹妹 1 个弟弟，所以弗洛伊德也算是长子。





3. 家庭结构

弗洛伊德的爸爸妈妈结婚时候，新郎已经 40 岁，新娘玛利亚只有 19 岁，比新郎小 21 岁，甚至比新郎的大儿子还要小，与他的二儿子菲力浦同岁，是典型的老夫少妻。

不过他们生活得比较幸福，家庭气氛和睦友爱。第二年，生下一个男孩，取名西格蒙德·弗洛伊德，就是后来大名鼎鼎的精神分析学派创始人。

弗洛伊德出生时两个哥哥都已经成家，都有孩子。所以弗洛伊德一生下来就成为叔叔，他的侄儿、侄女一直是他儿时的玩伴。

第二节　成长经历中的重要事件

1. 出生的时候带出了胎衣



弗洛伊德妈妈：胎衣=好的命运

这个大家庭非常和睦友爱，弗洛伊德的妈妈特别宠爱弗洛伊德，可能部分原因是妈妈在弗洛伊德出生时候就坚信这个儿子会有很好的命运。弗洛伊德的妈妈很喜欢狄更斯小说《大卫·科波菲尔》，令人难以置信的是弗洛伊德出生的一个情景与《大卫·科波菲尔》男主角出生的情景十分相似：小说中，这位男主角出生的时候带出了胎衣，而弗洛伊德也在出生时候带出了胎衣。而且在当时，妈妈相信这样的说法：孩子出生带出胎衣，象征着孩子会有很好的命运。

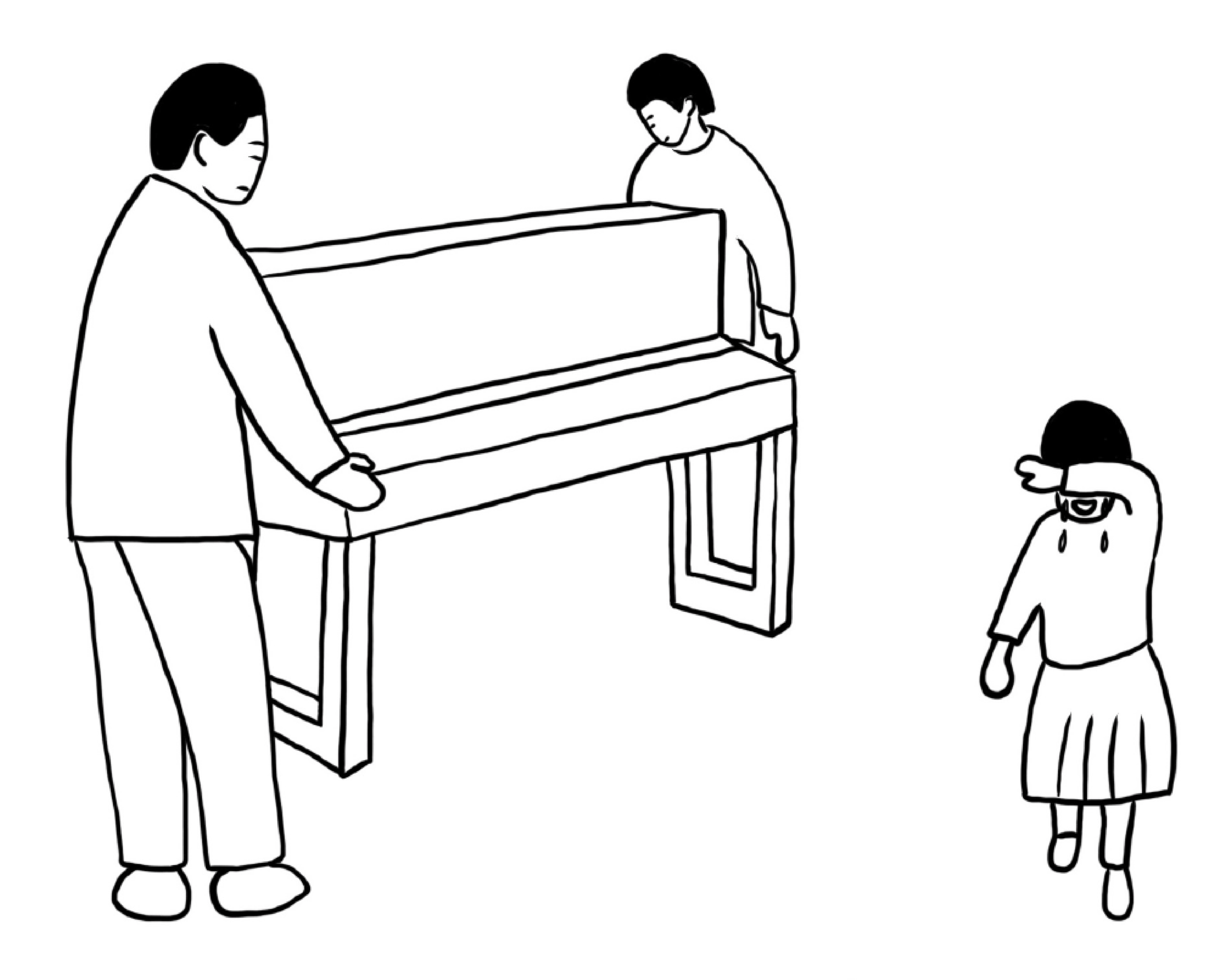
2. 一个新的、美丽的、红色的床



妈妈给予弗洛伊德非常特殊的疼爱。

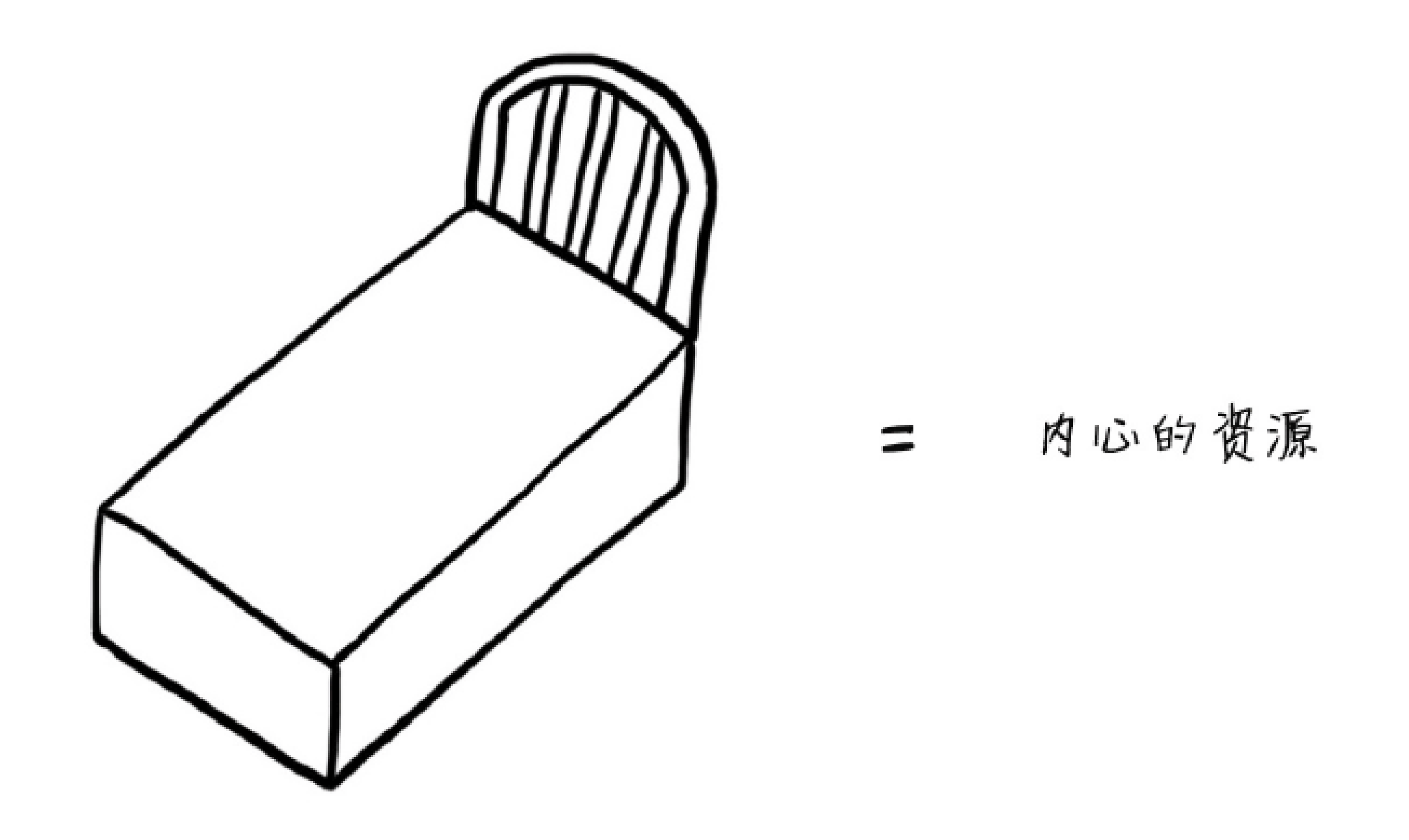
弗洛伊德 2 岁时有一次在床上撒尿，爸爸严厉地指责了他。而妈妈却说："别着急，我会给你买一个新的、美丽的、红色的床。"

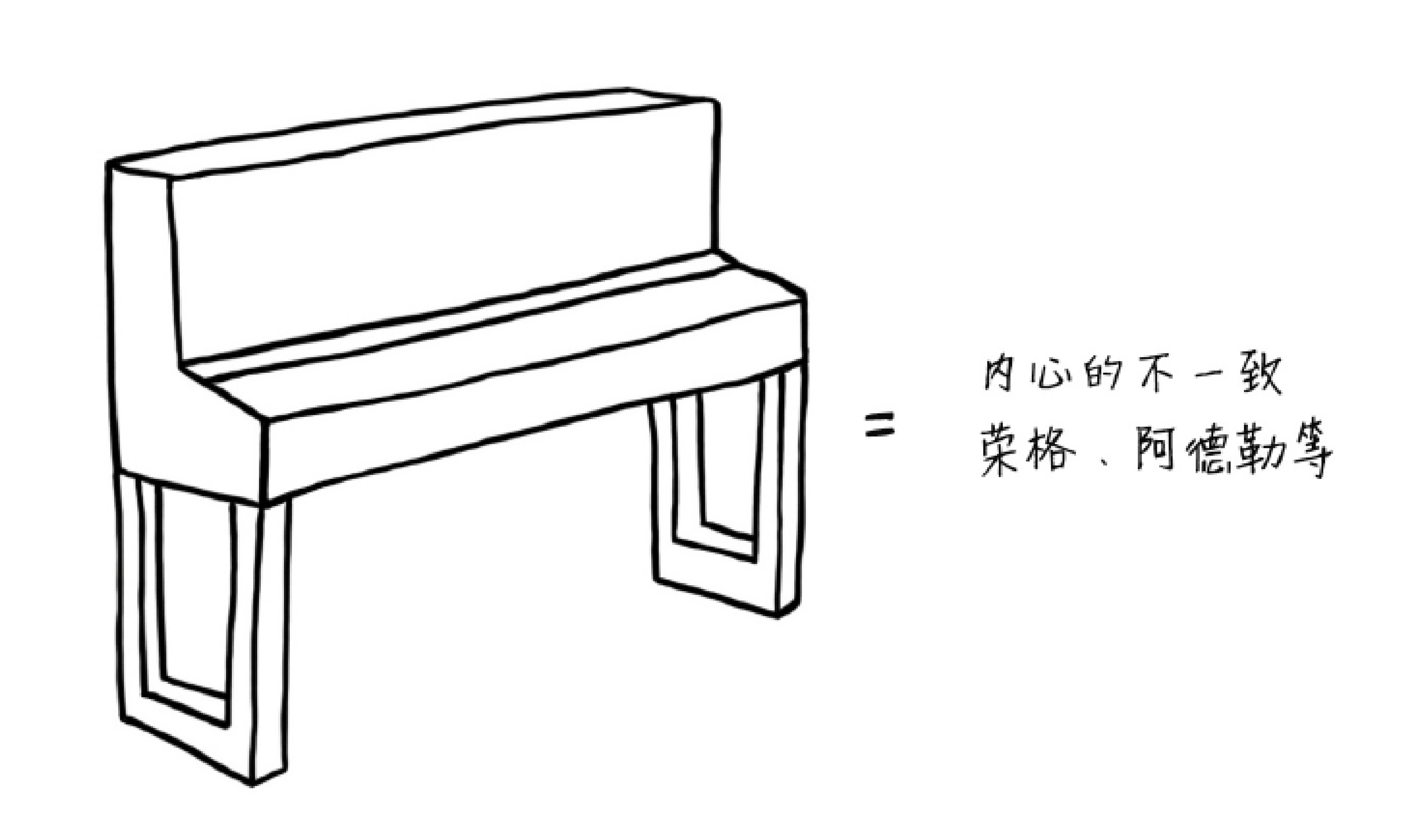
3. 把钢琴搬走



不顾妹妹抗议，把钢琴搬走

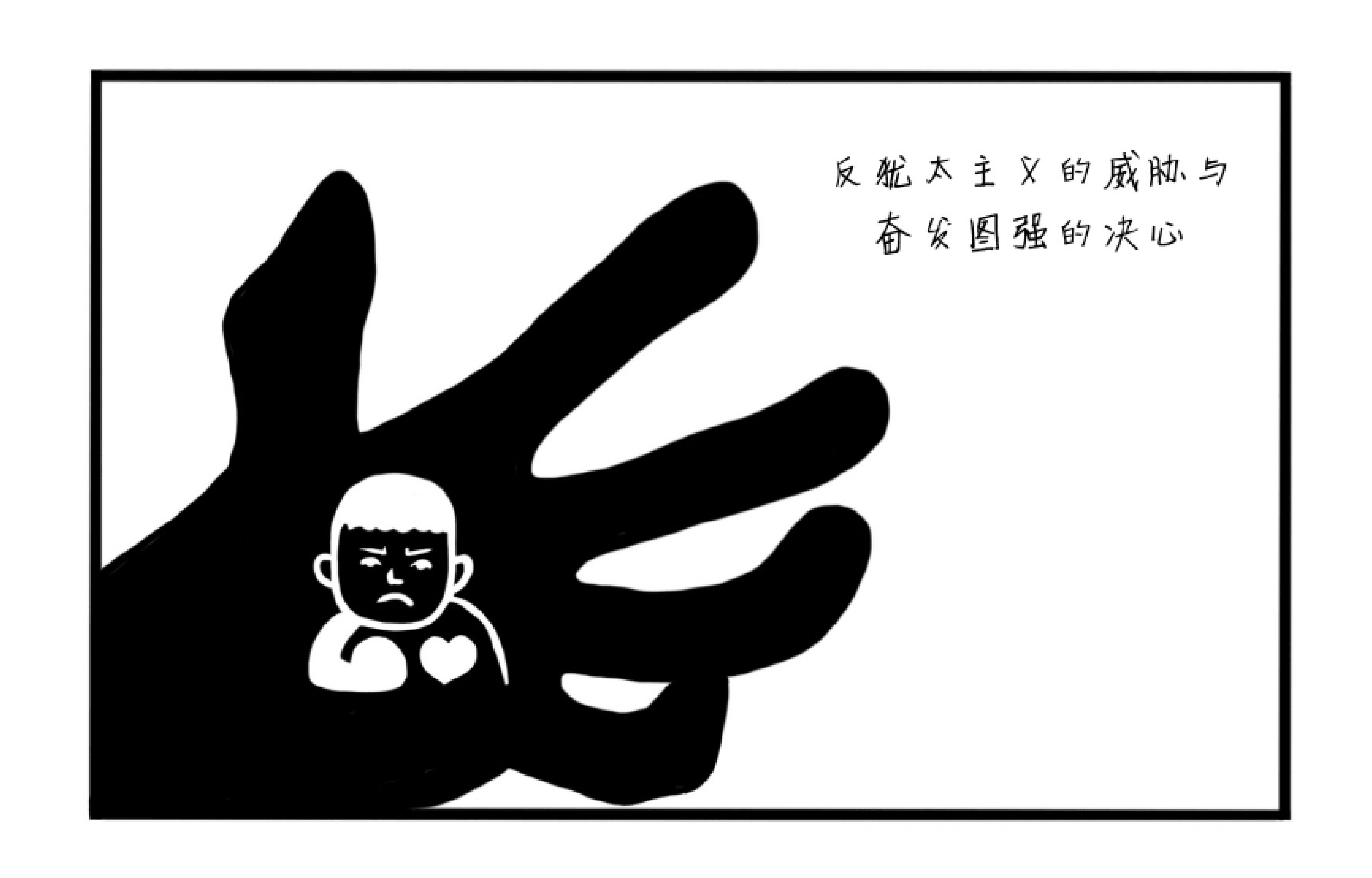
后来弗洛伊德稍微长大一些时候，也得到父母的特殊照顾，甚至与妹妹发生了冲突。酷爱音乐的妈妈给妹妹买来一架钢琴，并让妹妹学习钢琴。这架钢琴虽然放置在距离弗洛伊德学习的住所较远的地方，但是弗洛伊德仍然宣称钢琴的声音干扰了他的学习，坚持要把钢琴搬走。尽管妹妹哭泣抗议，爸爸妈妈仍然优先照顾弗洛伊德，不得不把钢琴搬走了，妹妹也就失去了学习钢琴的机会。





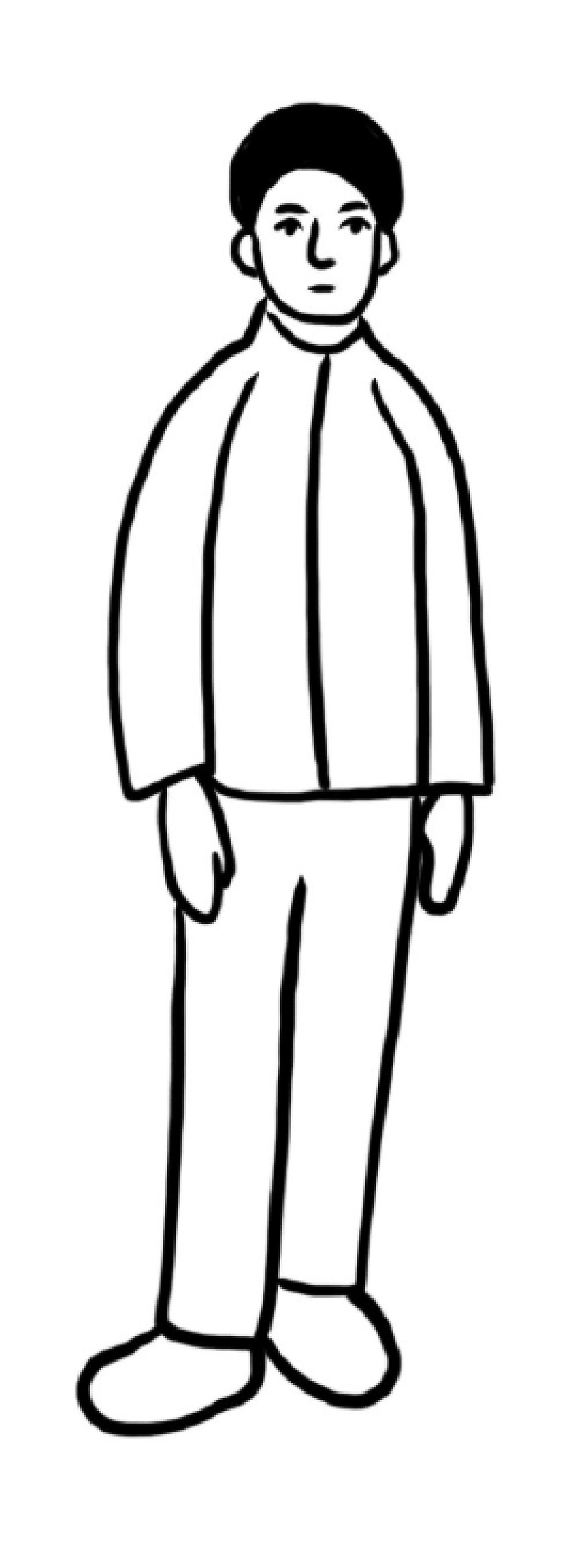
父母的特殊关爱，尤其是妈妈的钟爱给弗洛伊德深远的影响，弗洛伊德以后常常以此为傲，在著作中提到他的自信以及对事业的乐观态度，在很大程度上受到了妈妈的影响。他常常说，他从妈妈那里获得了无法估量的力量。当然，这也让弗洛伊德一生都有征服者的感觉，行为模式上比较专断。在他去世之前，精神分析几乎变成了一种准宗教的政治活动，所有与他观点不一致的弟子（如荣格、阿德勒等）都被冠以各种理由踢出精神分析的圈子。从精神分析的眼光看，这里也有“把干扰自己的钢琴抬走”的影子。

第三节　社会背景



弗洛伊德的学习一向很好，可能与家庭环境有关，但更与当时反犹太的威胁有关。弗洛伊德 3 岁时候，因为父亲生意上的失败，全家迁移到莱比锡，奥意战争结束后，一家人才得以定居维也纳。弗洛伊德的一生基本上都是在维也纳度过的。弗洛伊德的父母亲都是正统的犹太人，父亲传授的犹太教知识，以及弗洛伊德自己对于犹太教教义的学习，使得他对于犹太民族有着根深蒂固的感情。但是犹太人在维也纳的日子不是十分平静，尽管可以居住在维也纳，却随时会遭受敌对分子的侮辱和突然袭击。所以弗洛伊德在成长过程中，始终受到反犹太主义的威胁。这与他一贯拥有的“征服者”的感觉是相冲突的，所以他的内心燃烧着愤怒的火焰，幼小的心灵中，早已有了奋发图强的决心。

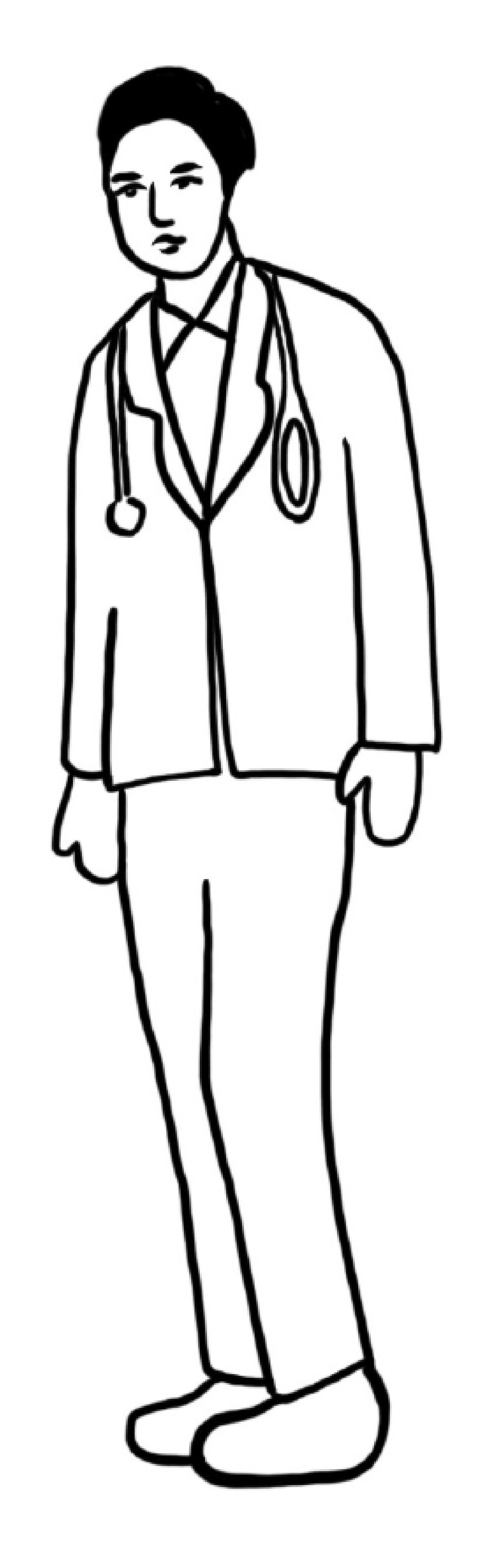
第四节　求学生涯



弗洛伊德9岁时候，由于以优异的成绩通过了中学入学考试，他直升中学，比标准的中学入学年龄提早了一年。这种中学有8年，包括大学预科。中学时代，弗洛伊德有着强烈的求知欲，很少满足于课本的内容。他精通拉丁文和希腊文，熟练掌握法文和英文，还自学意大利文和西班牙文，喜欢把莎士比亚戏剧精华部分背得滚瓜烂熟。所以，在后6年，他的学习成绩始终是全班第一。17岁那年，他以全优的成绩毕业，获得父亲的奖励——去英国旅游一次。



1875 年，弗洛伊德全家搬到一所较大的房子，于是他拥有一个小房间，其中搁满了买来和借来的书，他看书到了废寝忘食的地步，经常边吃饭边看书。父母给予他特殊的照顾，唯独让他的房间点一盏油灯，其他房间只能点蜡烛，弗洛伊德经常点着这盏油灯看书到深夜，灯油经常很快就耗尽了。

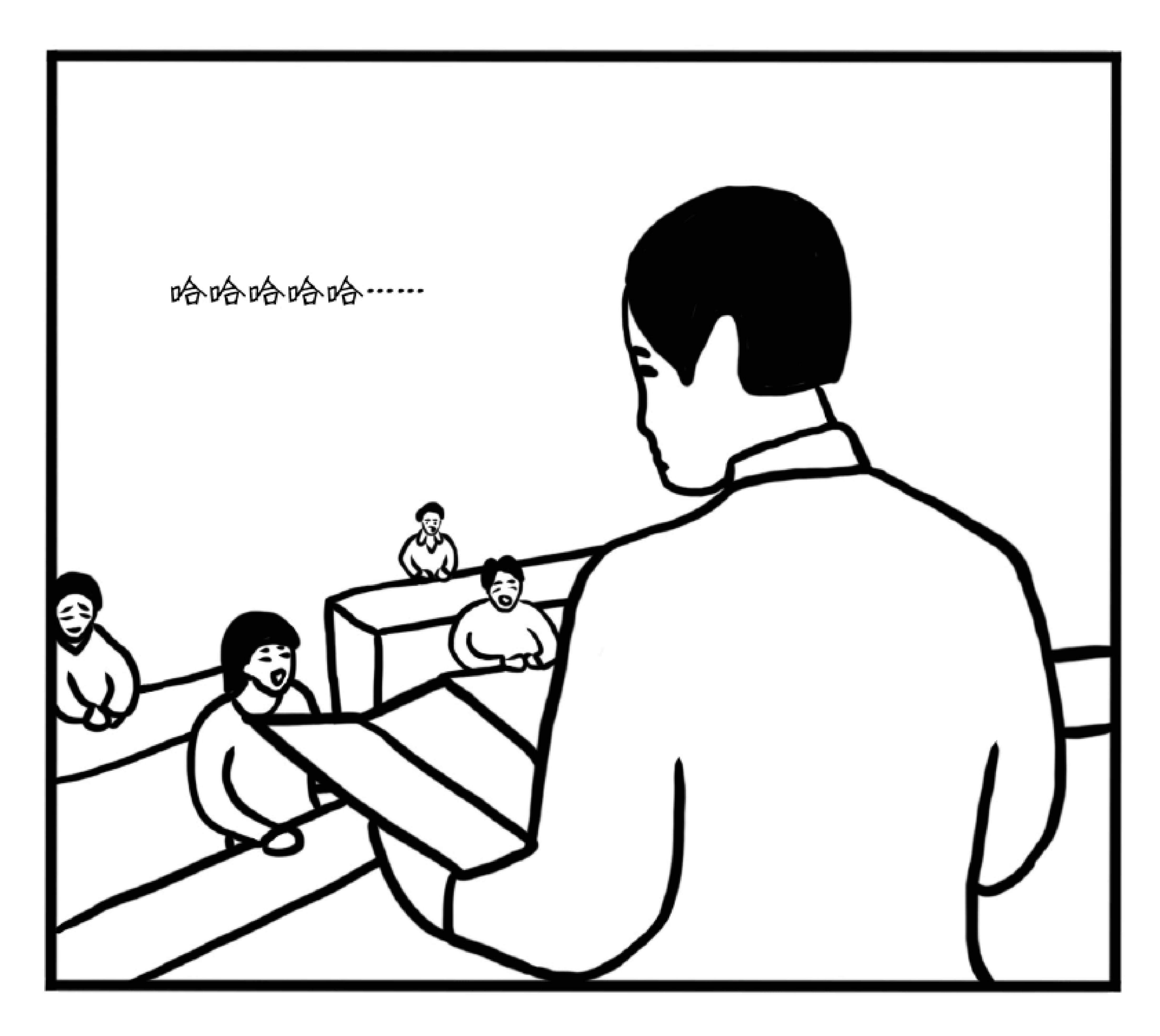


因对达尔文进化论的浓厚兴趣
选择做一名医生

弗洛伊德 17 岁顺利跨入维也纳大学医学院。当时，一位犹太人能够选择的职业寥寥无几，仅限于实业、法律、医学专业。开始弗洛伊德对于行医没有多大兴趣，却极向往从政，他崇拜迦太基名将汉尼拔和拿破仑。考虑到职业的社会限制，加上对达尔文进化论的浓厚兴趣，最终他选择做一名医生。

第五节　心理学思想的发展

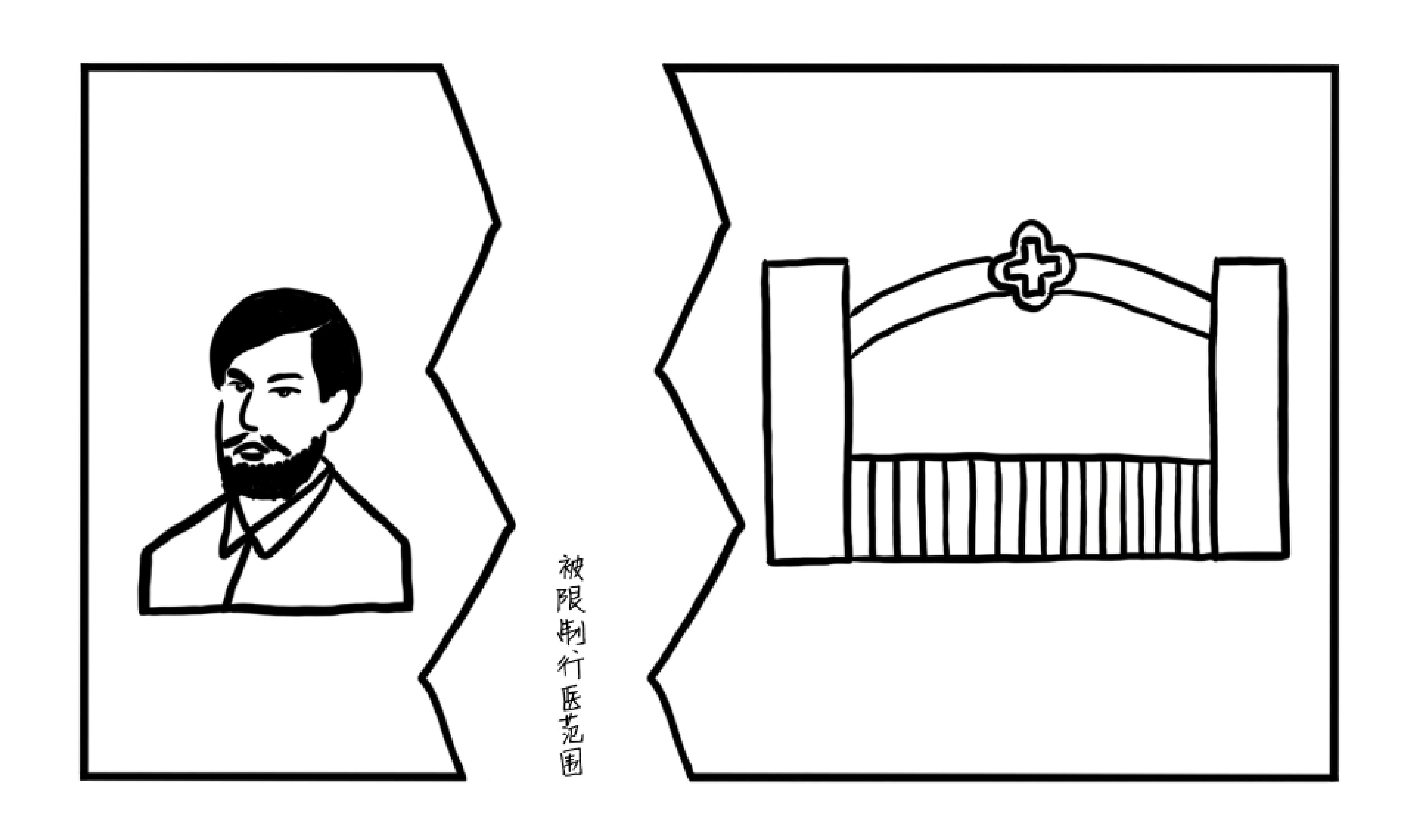
1. 艰难历程



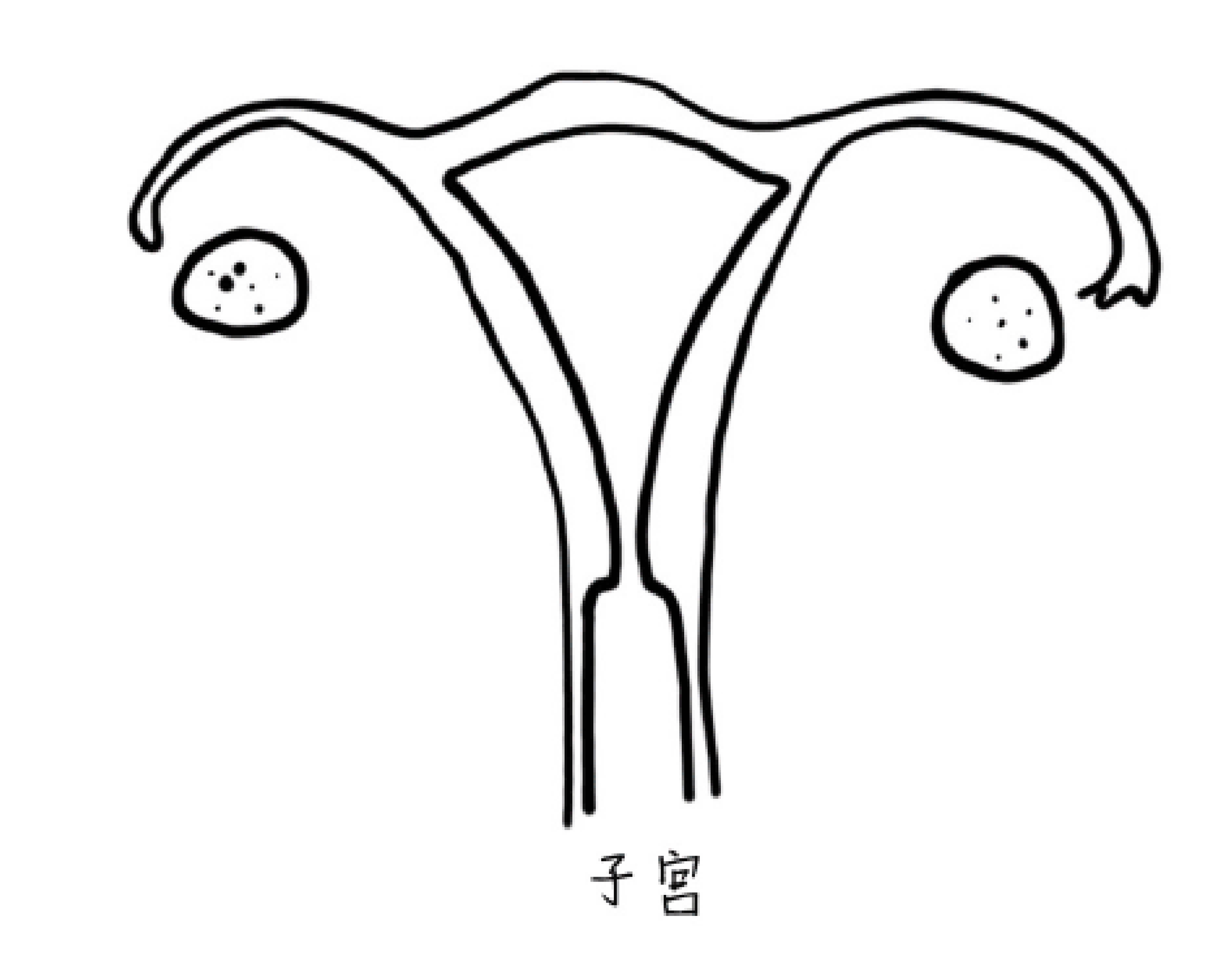
《关于歇斯底里病因》的报告被嘲笑

弗洛伊德创立精神分析学说完全是基于他自己的治疗实践。曾经十分艰难。

1895 年 5 月，弗洛伊德和布洛伊尔公布了他们在“歇斯底里的研究”上合作的成果，结果遭到整个医学会“权威”们的嘲笑，处于非常孤立的状态。

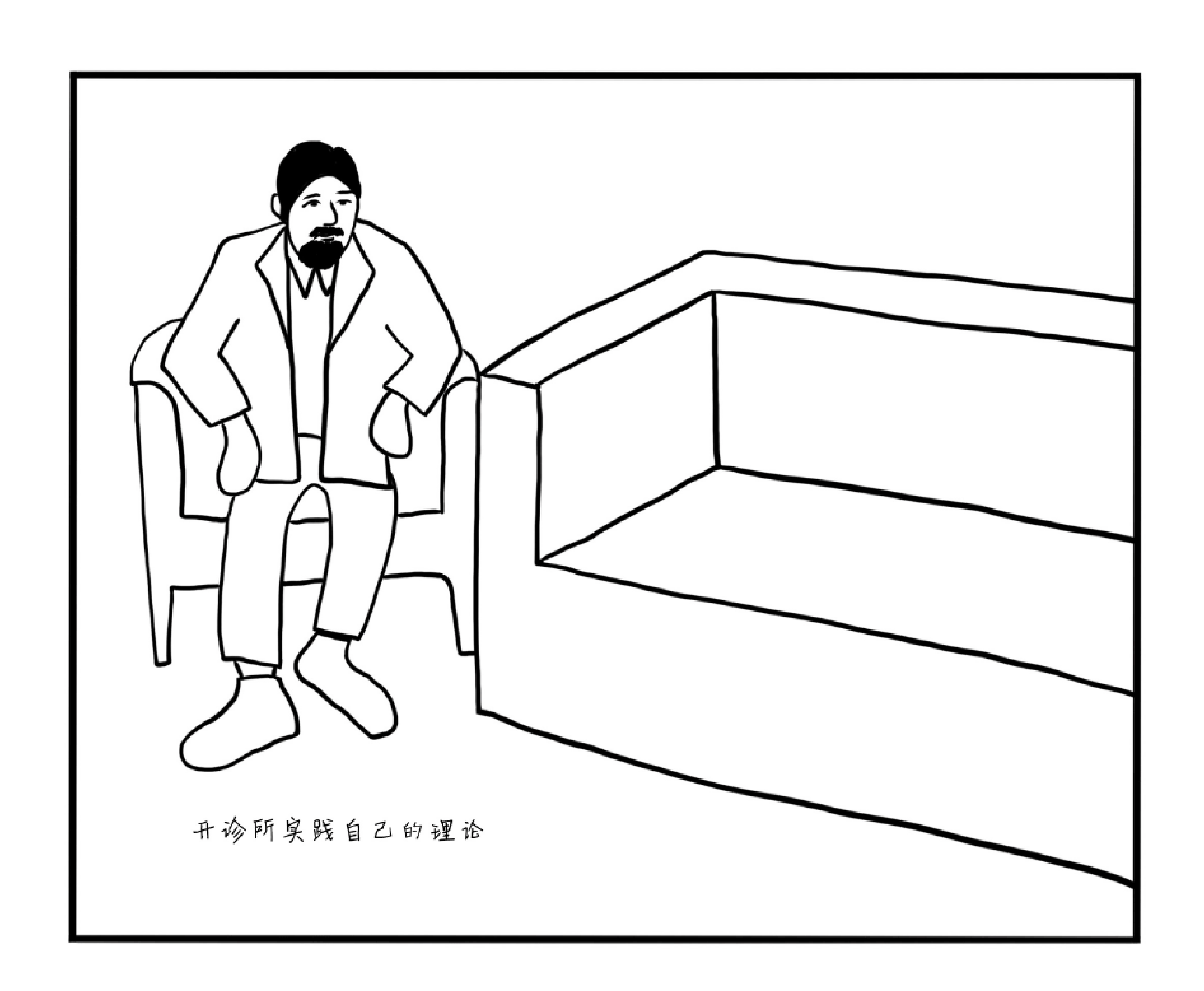


不仅是受到嘲笑，弗洛伊德还受到实质性的歧视，比如当时的医学界甚至限制他的行医范围，不让他在医院治疗歇斯底里病人。



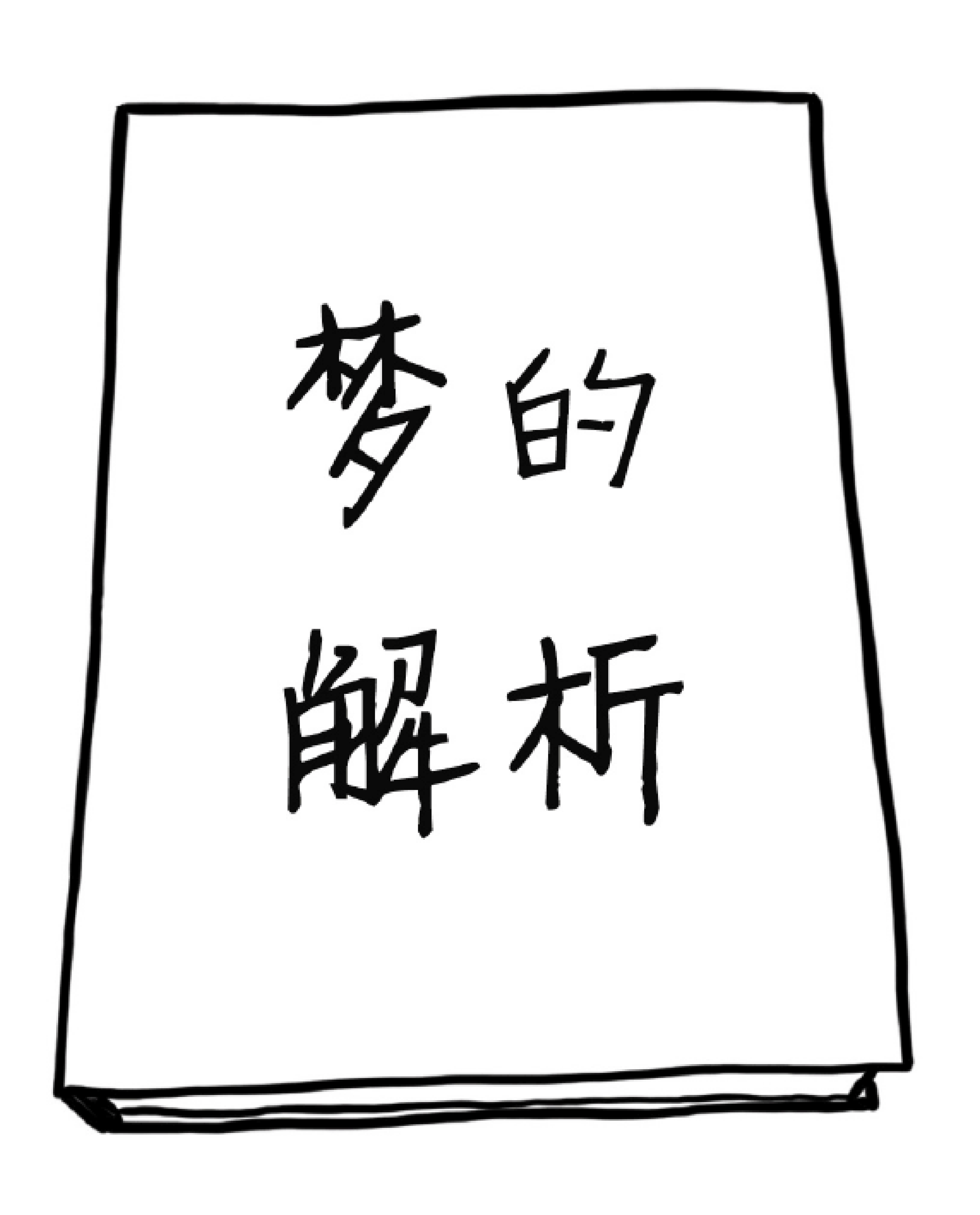
限制弗洛伊德行医的原因是弗洛伊德的观点太过于惊世骇俗。当时医学界往往把歇斯底里病看成是妇女病，把它诊断为“子宫的倒错”或者“阴蒂的病症”引起的。“歇斯底里”（hysteria）一词的词根“hysteron”意思就是“子宫”。由于用 hysteria 这个名词来代表神经系统疾病，似乎有了充分的根据，所以，当时的治疗竟然采取切除阴蒂的野蛮手术来治疗歇斯底里。弗洛伊德提出完全不同的观点。他根据自己治疗的 18 个病例，指出了儿时遭受的不同形式的性创伤才是歇斯底里的根源。当时的维也纳是个压抑的、十分保守的社会，性问题也不像现在可以随意谈论，弗洛伊德在公开场合堂而皇之谈论女性的性问题，引起轩然大波，结果医学界群起而攻之，无人接纳他的观点。研讨会上，到会的许多所谓的医学界“权威”，如医学会主席班贝尔格先生，宣称弗洛伊德的报告是“无法令人置信”的。当弗洛伊德谈到一位男性的歇斯底里症状时，一位老医生按捺不住叫嚷起来：“老天！亲爱的弗洛伊德先生，你怎么讲这么无聊的话？ hysteron 的意思是子宫，一个大男人怎么会 hysterical（患歇斯底里）呢？”

2. 弗洛伊德的私人诊所



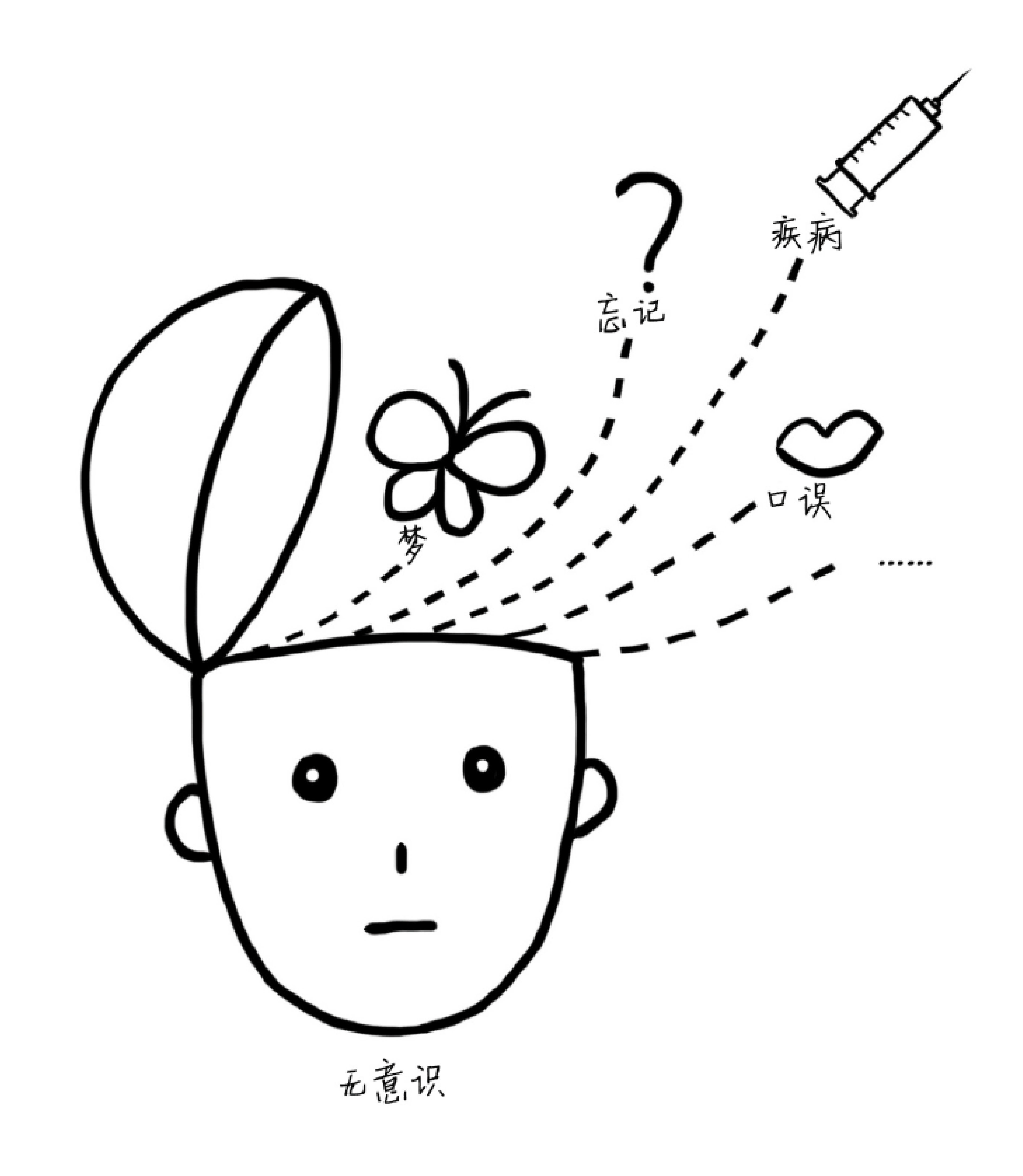
无奈之下，弗洛伊德只好在自己开业的诊所里实践他的理论。这反而为他提供了一个良好的创新环境，没有人能在他的治疗过程真正干预他的理念。也许也是这些原因，成就了独特的精神分析学说。

3. 精神分析的诞生



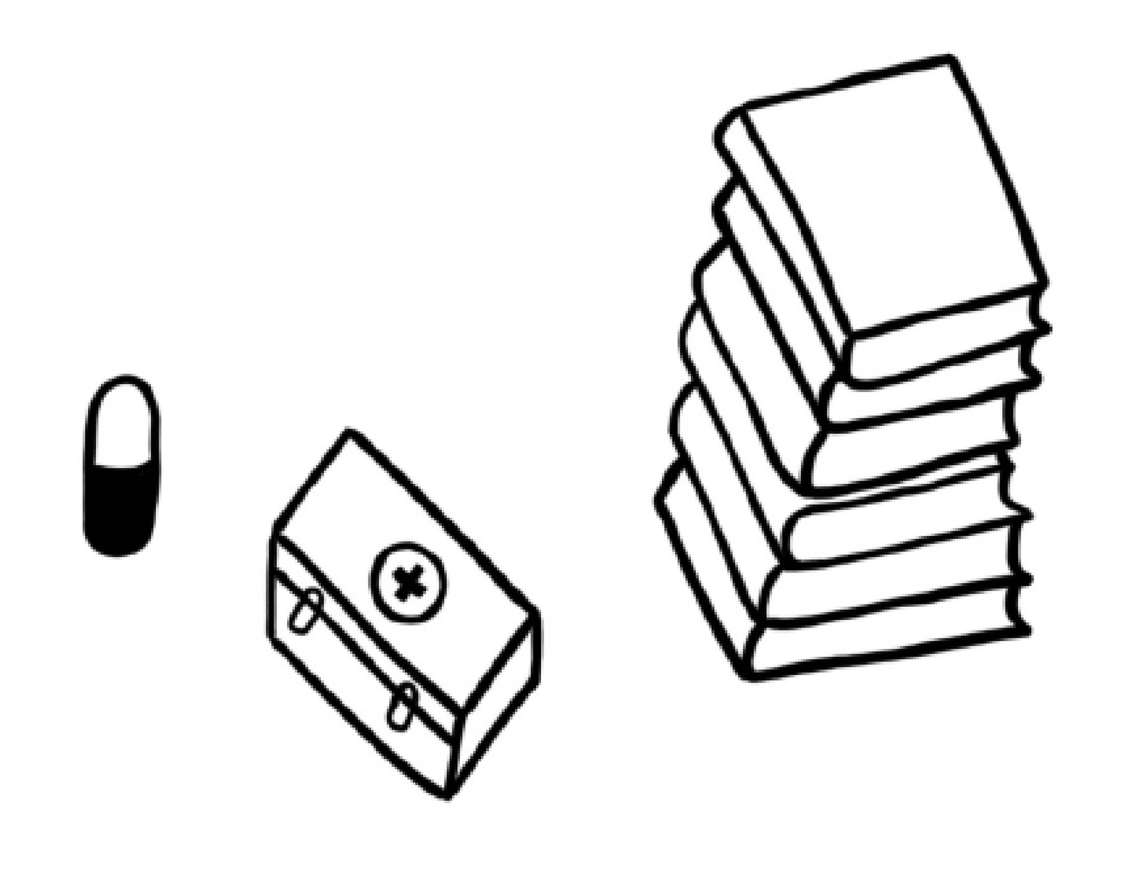
1900年问世，标志着精神分析的真正诞生

弗洛伊德的心理学思想是逐渐发展起来的。1895 年才出版了他与布洛伊尔合著的《歇斯底里的研究》,他的第二部论著《梦的解析》于 1900 年问世，这是他最有创造性、最有意义的论著之一，标志着精神分析的真正诞生。1908 年弗洛伊德在美国做了一系列演讲，当时他已是一位知名人士了。1902 年他在维也纳组织了一个心理学研究小组，艾尔弗雷德 · 阿德勒就是其中的最早成员之一，几年以后卡尔 · 荣格也加入了这个行列，两个人后来都成了名副其实的世界级著名心理学家。



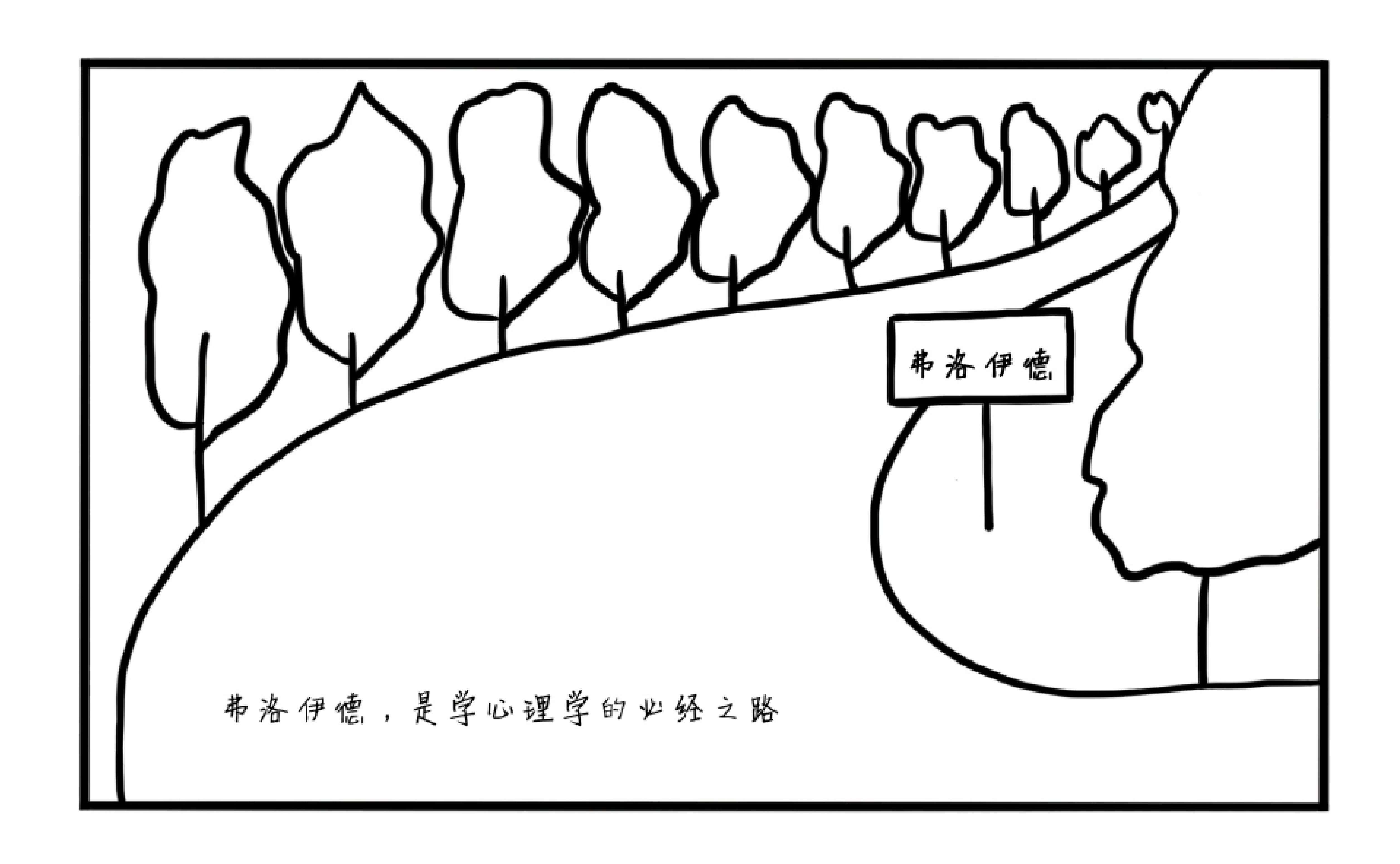
弗洛伊德对心理学做出了很大贡献，尤其是他强调无意识的重要性。所谓的无意识是指我们意识之外的心理内容，意识无法觉察无意识，更无法管理无意识，往往已经在对我们发生影响而不自知。无意识的表达方式有很多:梦、意象、口误、忘记人名、致伤的事故，甚至疾病等。

第六节　婚姻与晚年



晚年患口腔癌，仍继续著作

弗洛伊德结过婚，有六个孩子。他晚年患了口腔癌，为了解除病根，他从 1932 年起先后做过 30 多次手术。尽管如此，他仍然工作不息，继续写出了一些重要论著。1938 年纳粹分子入侵奥地利，由于弗洛伊德是犹太人，因此他虽已 82 岁高龄仍不得不逃往伦敦，1939 年 9 月 23 日在那里因癌症不幸去世。



总之，尽管后人对弗洛伊德的许多学说仍有很大争议，尽管他的学说从未赢得过医学界的普遍承认，他仍不愧为一位先驱者和带路人。无论如何，弗洛伊德是一位伟人。他的心理学观点使我们对人类思想的观念发生了彻底的革命。他显然是在现代心理学发展中最有影响、最重要的人物。

他可以被超越，但是永远无法被逾越！

附 注

在国内，弗洛伊德著作汇集成《弗洛伊德文集》8 卷本：

第一卷，癔症研究，弗洛伊德精神分析形成时期的重要著作，包括《癔症研究》《日常生活心理病理学》。这两部著作均属于弗洛伊德心理病理学的范畴。

第二卷，释梦，弗洛伊德精神分析学形成的标志性著作，包括《释梦》以及相关的《论梦》《释梦在精神分析中的运用》《论释梦的理论与实践》。这些论著均属于精神分析一大理论支柱——释梦的范畴。

第三卷，性学三论与论潜意识，弗洛伊德早期关于精神分析学另外两大理论支柱——性本能论和潜意识论的主要专著，包括《性学三论》《儿童性理论》《“文明的”性道德与现代神经症》《爱情心理学》《论自恋：导论》《本能及其变化》《压抑》《力比多类型》《诙谐及其与潜意识的关系》《论潜意识》《精神分析中的潜意识的注释》。这些论著均属于弗洛伊德性心理学与潜意识论的范畴。

第四卷，精神分析导论，弗洛伊德第一部全面和系统阐述精神分析学的代表性著作。《精神分析导论》（初版名为《精神分析引论》），属于弗洛伊德早期对读者进行精神分析导读著作的范畴。

第五卷，精神分析新论，弗洛伊德关于精神分析学专著的续篇，包括《精神分析新论》（初版名为《精神分析引论续编》）《精神分析

五讲》《精神分析运动史》《精神分析纲要》。这些著作均属于弗洛伊德精神分析新论的范畴。

第六卷，自我与本我，弗洛伊德后期关于精神分析学的修正、补充和发展的重要论著，包括《超越快乐原则》《群体心理学与自我的分析》《自我与本我》《抑制、症状与焦虑》。这些论著基本上属于弗洛伊德社会心理学的范畴。

第七卷，达·芬奇对童年的回忆，弗洛伊德关于美学方面的重要论著，包括《戏剧中的变态人物》《作家与白日梦》《达·芬奇对童年的回忆》《詹森的〈格拉迪沃〉中的幻觉与梦》《米开朗基罗的摩西》《陀思妥耶夫斯基与弑父者》《非专业者的分析问题》。这些论著均属于弗洛伊德美学心理学的范畴。

第八卷，图腾与禁忌，弗洛伊德有关人类学、社会学、文化学、宗教学、历史学和哲学等方面的代表性著作，包括《图腾与禁忌》《一个幻觉的未来》《文明及其缺憾》《为什么有战争？》《摩西与一神教》。这些论著基本上属于弗洛伊德心理哲学的范畴。

第二章

潜意识

一个五大三粗的智慧男人，晚上不敢一个人睡觉。

为什么呢？没有理由啊？他自己也很莫名其妙。

“自己胆子并不小啊，在国外碰到拿枪的歹徒也可以冷静与之周旋，很危险的地方别人不敢去，我一点也没有害怕的感觉。很自然地去了。人人都说我胆子大。”

“可是，我就是不敢一个人在家里睡觉。”

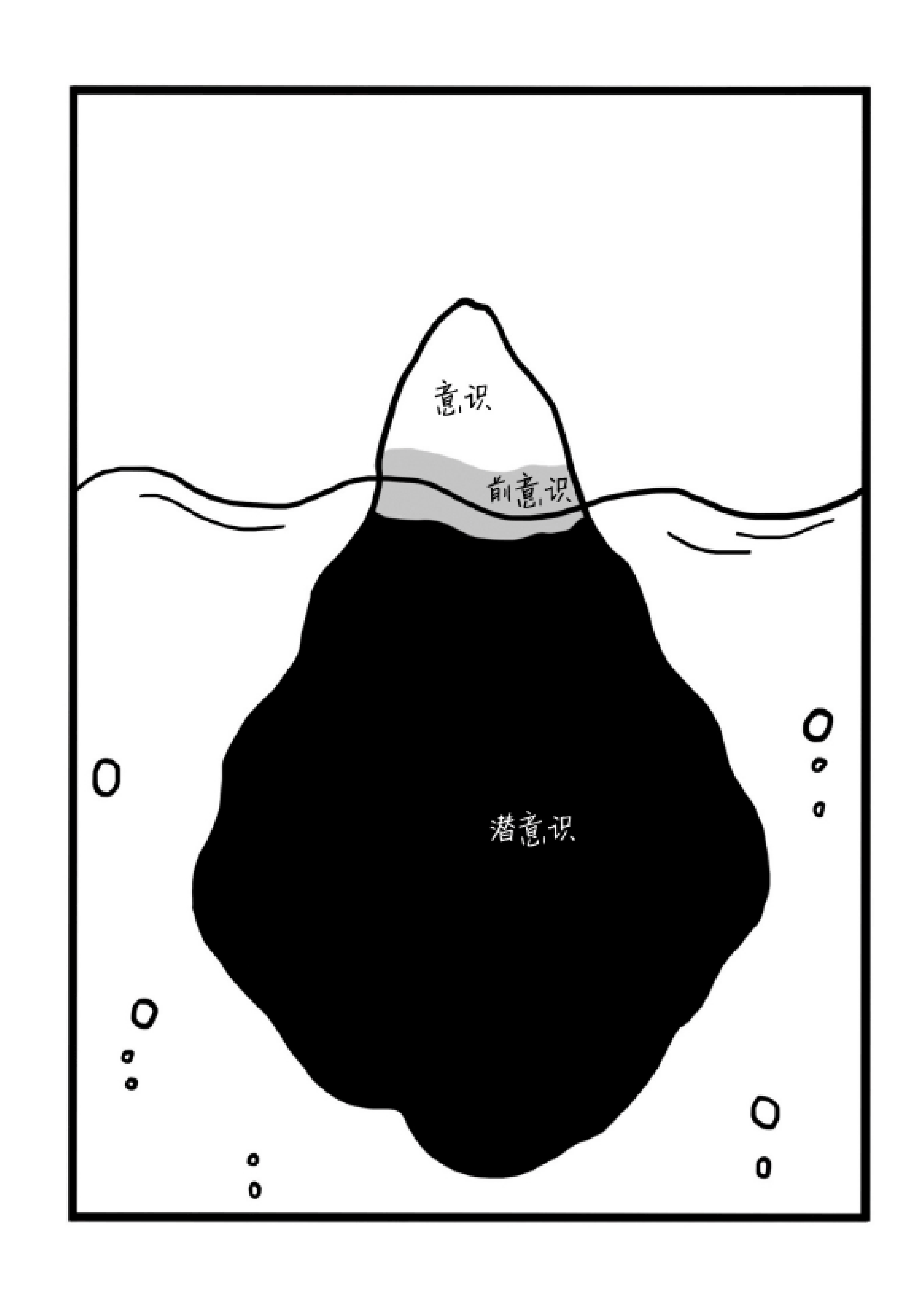
这就涉及本章的主题——潜意识。

第一节 潜意识的概念

现代生活中，“潜意识”这个词出现的频率很高。比如，潜意识音乐、潜意识思维、潜意识操控、潜意识测试、潜意识力量，等等，几乎人人都懂得如何使用潜意识这个词。那么究竟：

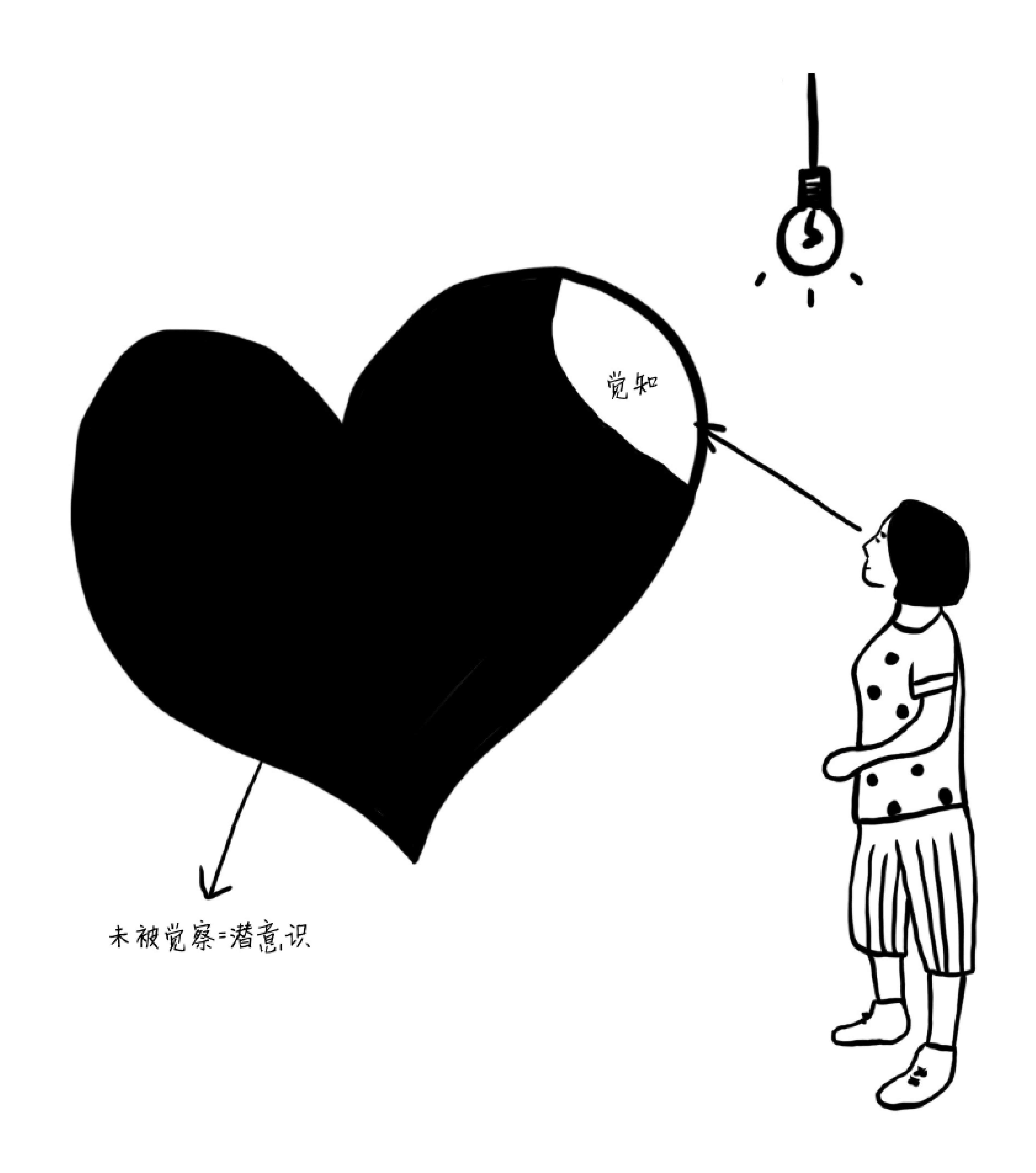
（1）什么是潜意识?

（2）潜意识里有什么?



1. 什么是潜意识？

这就涉及弗洛伊德提出的冰山理论。弗洛伊德在 1915 年的论文《潜意识》中详细介绍了意识、前意识、潜意识（无意识）。弗洛伊德认为，人的心灵就像一座冰山，浮在海水里，海水下面的是潜意识，海水上面的是意识，中间是前意识。



通俗地说，潜意识就是我们心灵中没有被觉察到的部分。也就是说，尽管我们拥有整个自己的心灵世界，但是其实我们只能觉察到其中的一小部分，大部分的心灵世界并不能被我们自己所觉察。

没有人可以宣称，他能够觉察到自己的整个心灵世界，更不要说能够掌控自己的心灵世界。没有被我们自己觉察到的部分甚

至匪夷所思的部分，就是潜意识。潜意识一直是精神分析工作的对象。精神分析治疗的核心目标之一就是：更好地了解自己的潜意识中一直存在的，但是连自己也不知道的部分，逐步提高自己的自主性。

与潜意识相对应的是意识。意识是指我们能够感受到的、能够觉察的部分。

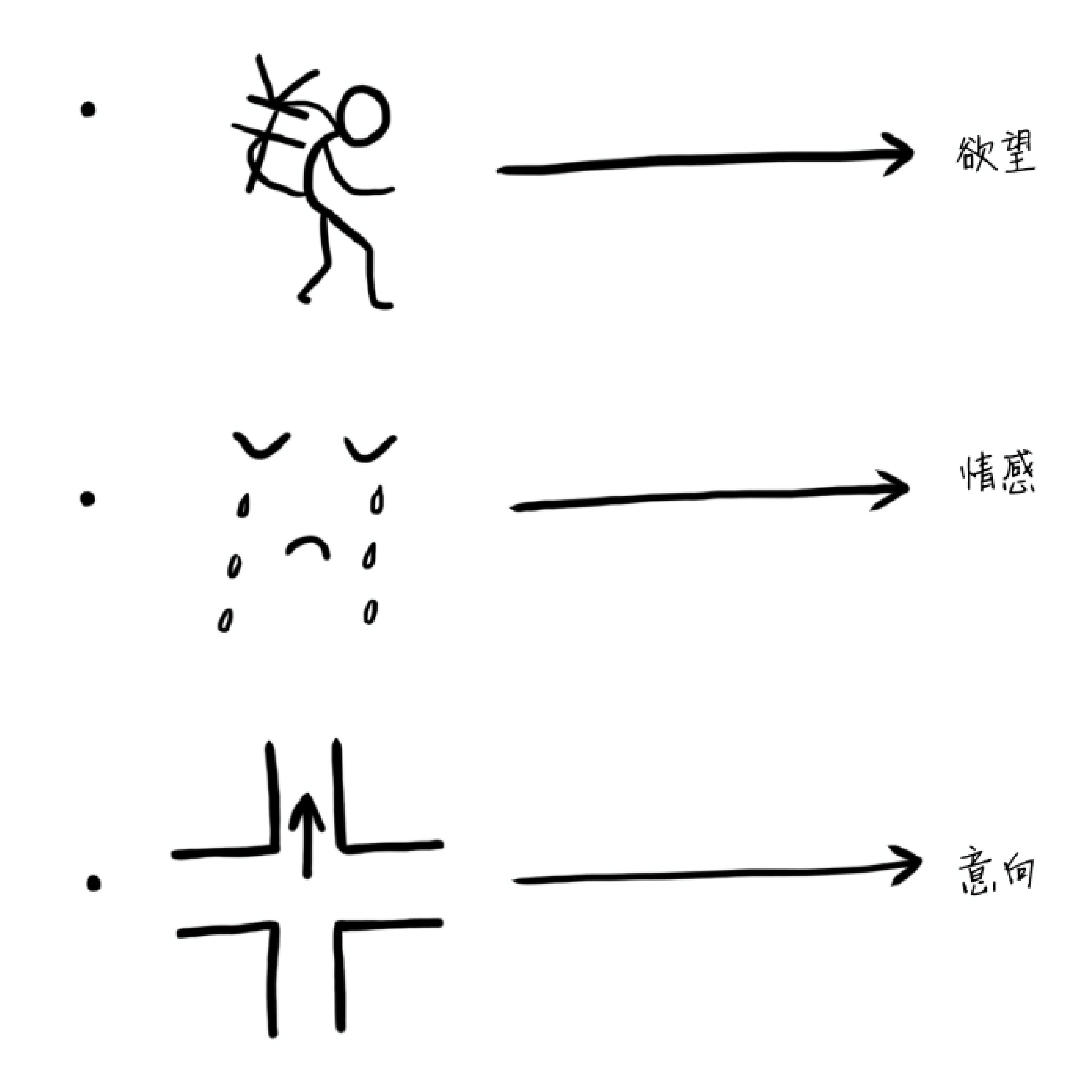
夹在意识与潜意识之间的意识称为前意识，也称为下意识。在冰山理论中，是冰山中与海平面接触的部分，水涨起来就被盖住了，水一退下来，又会露出来。所以我们说这部分内容通过意识努力可能是可以回到意识层面的。

这个前意识部分在精神分析取向心理治疗中居于非常重要的地位。因为只有前意识里面的内容，才可以进行诠释。如果治疗师诠释的内容，完全在来访者的潜意识里面，是不会被来访者接受的，也无法产生疗效。

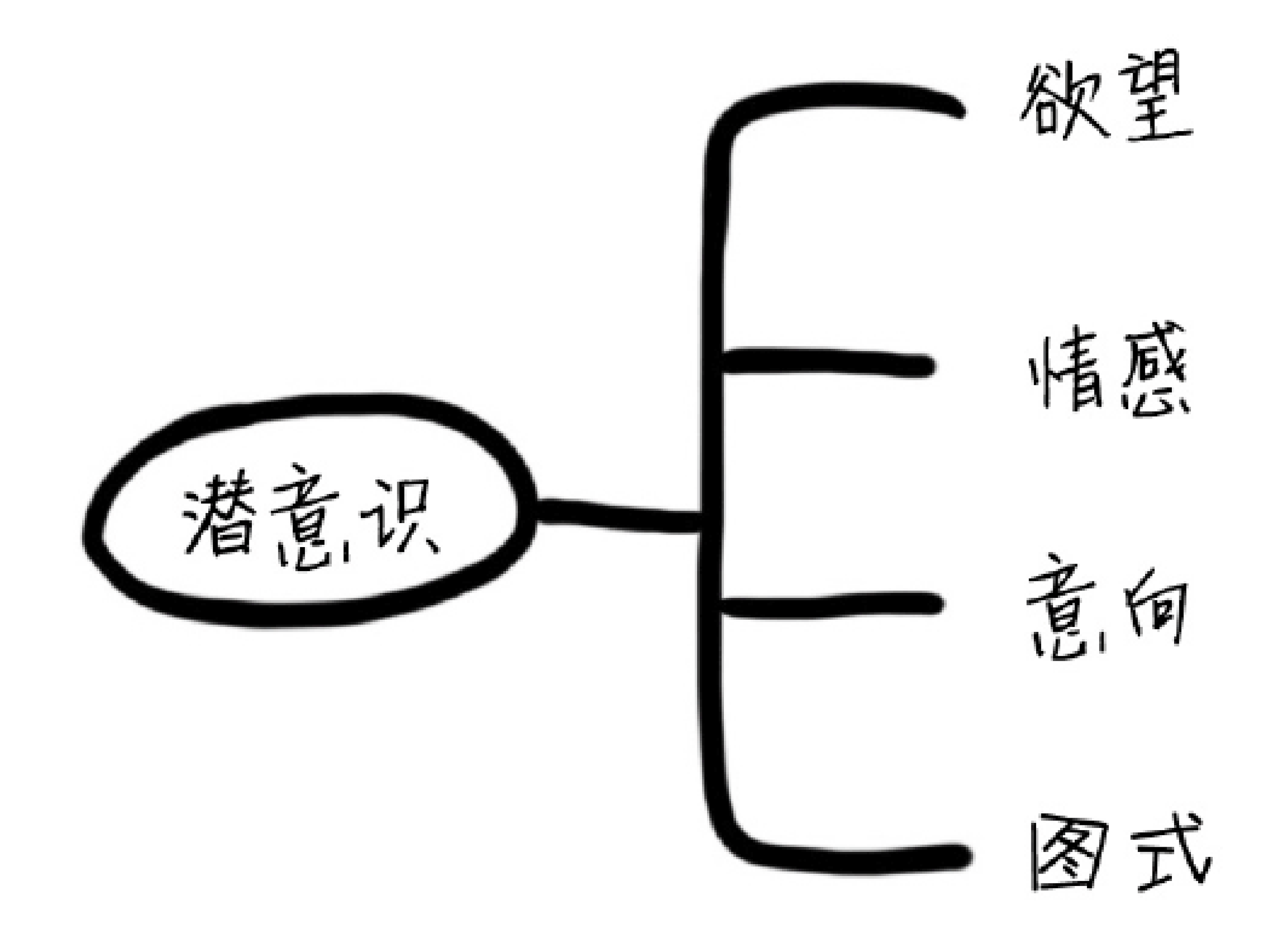
这种广为流传的心理分层模型，被精神分析圈子里称为“地形模型”（topographical model），是弗洛伊德早期理论观点。

2. 潜意识里有什么?

既然潜意识是我们没有觉察的心灵部分，那么潜意识里面有什么呢?



弗洛伊德认为，潜意识是心理结构最原始的基础，是心理系统最根本的动力，主要是与本能冲动有关的欲望、情感和意向。



其实，潜意识里面，还有一些自动化的图式。这些图式我们自己很难觉察到，但是却在支配我们的想法、情感、行为。

欲望实现过程 —衍生出→ 图式

- 思考模式
- 情感模式
- 应对行为模式

图式可以说是欲望实现过程中衍生出来的衍生物，包括思考模式、情感模式以及条件反射般的应对行为模式。这个部分内容可以通过阅读下一节“潜意识的运作机制”这部分内容，获得更感性的理解。

第二节　潜意识的运作机制

潜意识是怎么运作的呢？有规律可循吗？本小节就是回答这几个问题。

（1）潜意识的运作与图式有关

（2）图式是什么

（3）图式是怎么来的

1. 潜意识的运作与图式有关

潜意识是怎么运作的呢？下面通过一个心理学的实验来体会一下潜意识的运作其实是有规律可循的。

让两组学生看同样的一幅照片，照片上的男人都是戴眼镜、秃顶、目光锐利。



给予这两组学生不同的指导语，要求对照片上的人的特征给予评价，结果如下：

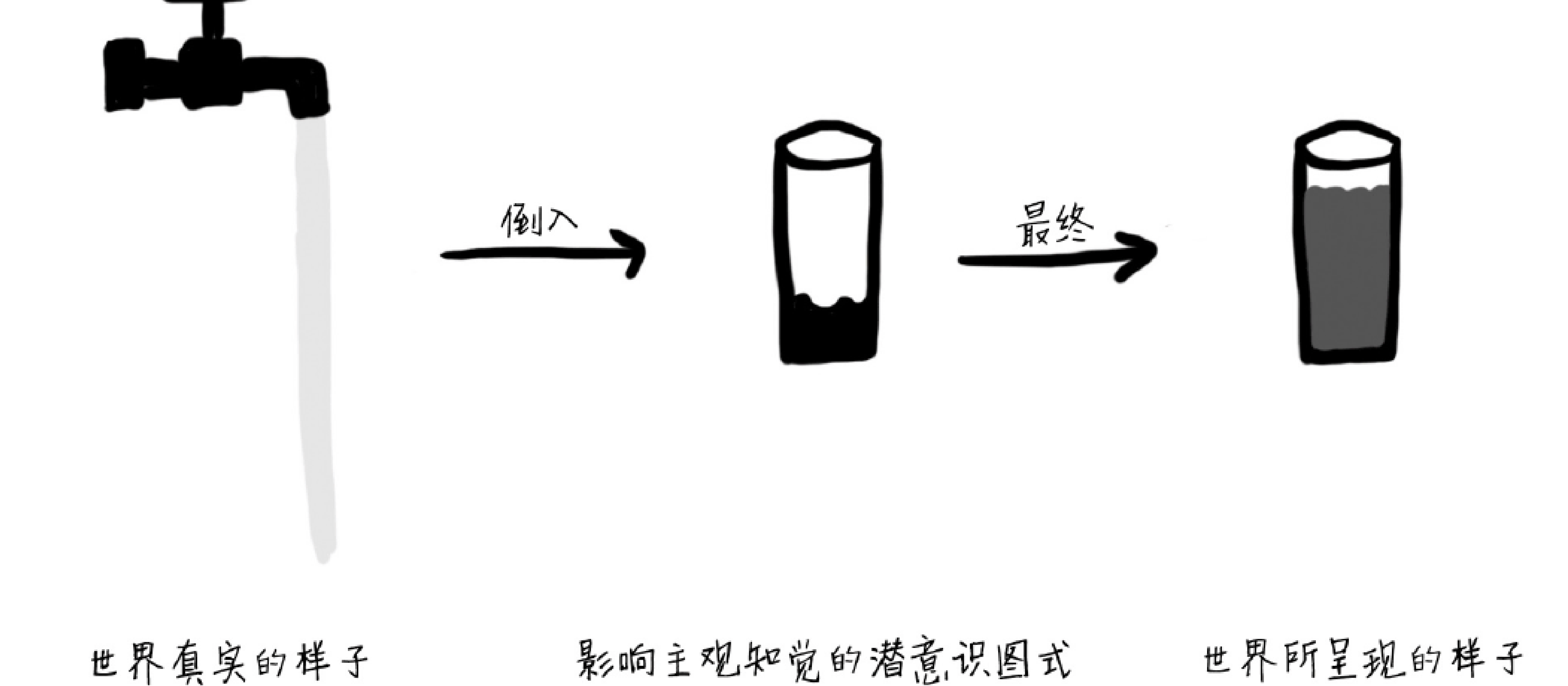
分　组	1　组	2　组
指导语	这个人是一个大学教授	这个人是一名罪犯
学生评价	高高的额头、锐利的目光显示这个人很有智慧	高高的额头显示了这个人很狡猾、锐利的目光显示了这个人很凶残

为什么同样的照片，给予不同的引导语，会产生不同的感受？

潜意识的自动运作过程是按照“图式”来进行的。

相对于学生来说，“大学教授”这个名词代表了正向的人物形象，而“罪犯”这个名词代表了负面的人物形象。这是我们大多数学生潜意识中的“图式”。因此，当“高高的额头、锐利的目光”与“大学教授”联系在一起的时候，启动的是赋予正面意义的“图式”来加工这个信息；而“高高的额头、锐利的目光”与“罪犯”联系在一起的时候，启动的是负面的“图式”来加工这个信息。所以，同样的照片，引导语不同，激活的“图式”不同，结论截然不同就可以理解了。

格式塔心理学家勒温认为我们的行为更多的是依赖我们的主观知觉，而不是客观事实。“世界所呈现的样子决定了我们的行为，而不是世界真实的样子。”这句话的意思是：“我们的主观知觉”是“世界所呈现的样子”（如上例中，实验学生所知觉到的“智慧”或“凶残”），是被我们“潜意识的图式”加工过之后的样子，已经不是“世界真实的样子”（如上例中的“高高的额头、锐利的目光”），而是已经被扭曲变化过了。



2. 什么是图式？

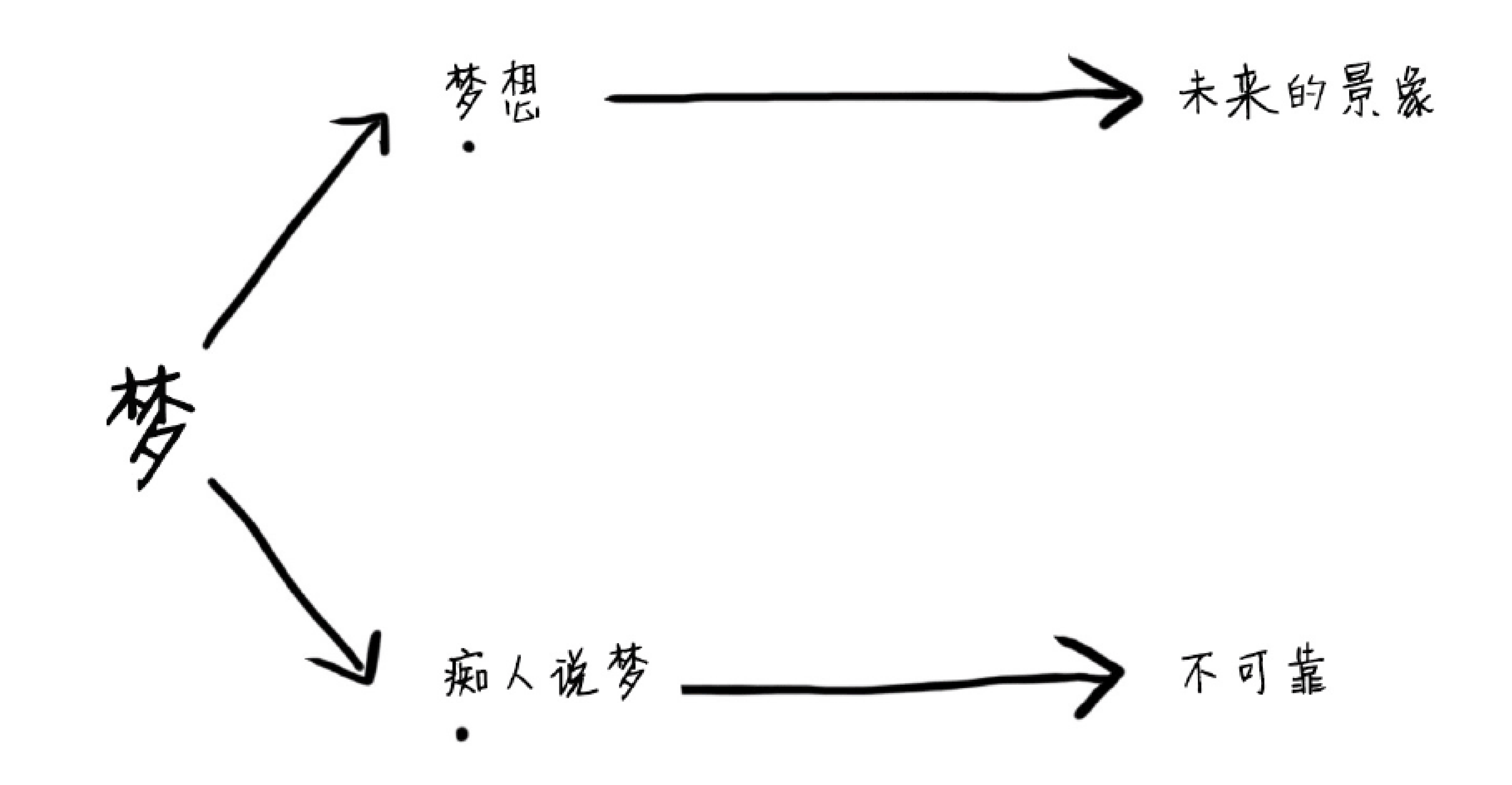
图式是人脑中已有的知识经验的网络，是我们加工信息的脚本，包括剧本、期待与信念。它存在于我们心灵深处，影响着我们对相关信息的加工过程。一旦受到外部刺激，心灵自动会寻找相同或相似的脚本，来赋予意义。

比如在朋友聚会中遇到图中的人：



潜意识会发现这个信息与“女人”这个脚本相似，于是自动用与女人相处的关系模式来与眼前这个人相处。比如你是男子的话，就不能触碰眼前这个人的胸脯等。这是潜意识图式自动化的运作过程。

每一个人内心都有很多各种各样的图式。这些图式帮助我们把接收到的外界信息组织成有意义的内容。



比如，看到“梦”字，如果我们要去理解这个字的意思。

当它与“想”放在一起，变成“梦想”这个词的时候，我们很自然会把“梦”这个字，赋予“展望”“未来的景象”等正面的意义。

但是如果与“痴人说”放在一起，变成“痴人说梦”这个成语的时候，“梦”这个字就很自然被赋予“不可靠”“不接地气”等负面的意义。这个过程就是潜意识“图式”在起作用的结果。

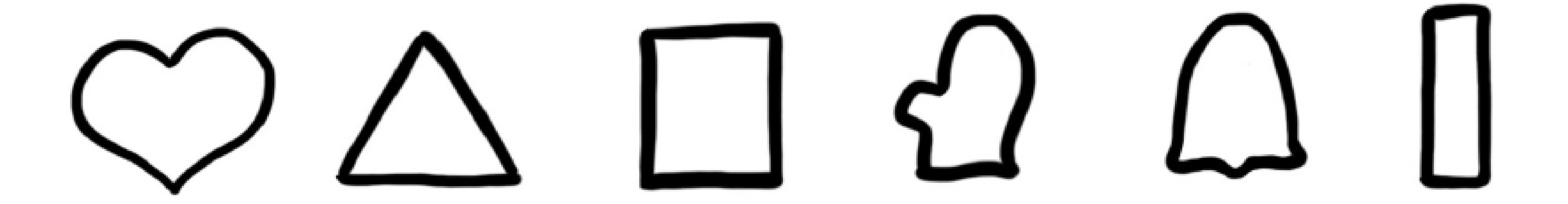
3. 图式是怎么来的？

我们内心深处的图式怎么来的呢？来自个人经历。

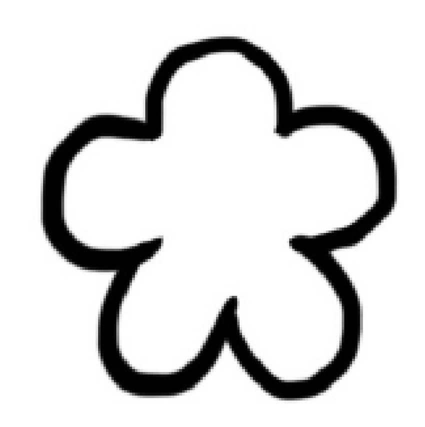
成长经历怎么就会产生图式呢？

成长的过程也是个体努力想要满足潜意识欲望的过程。如果欲望成功得到满足了，就会体验到愉快的情感；相反，失败了就会体验到痛苦的情感。

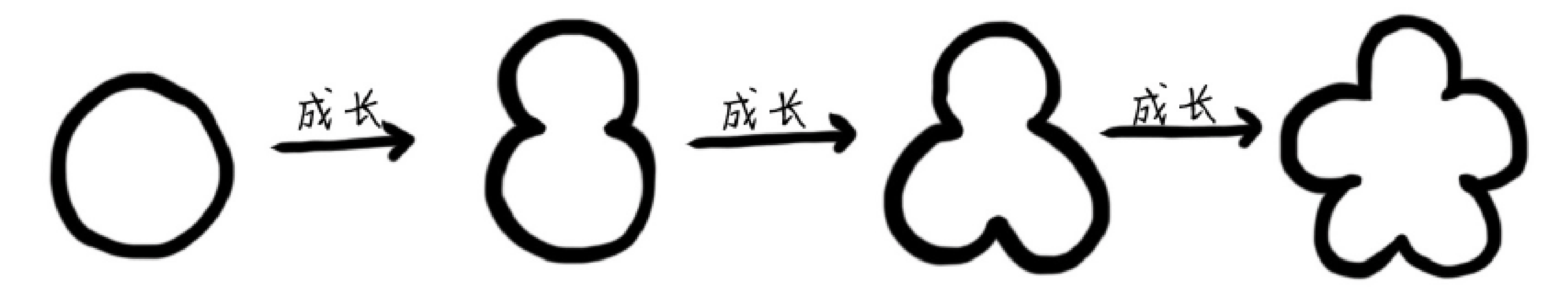
图式，就是我们潜意识中储存的很多“模板”



如果说，这是满足欲望所需要的形状



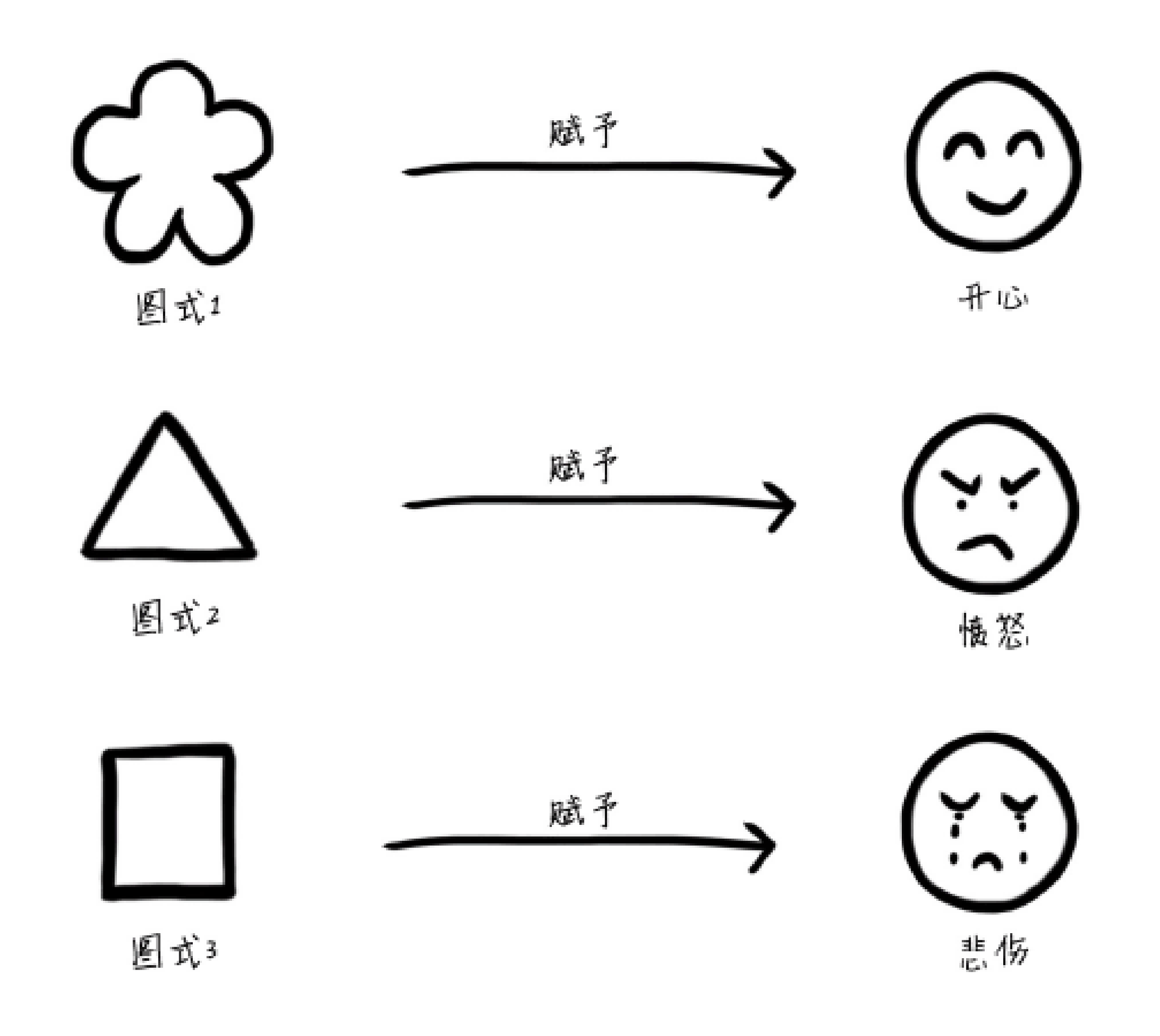
成长的过程就是让图式变得越来越有利于欲望的满足



图式中有思考模式、情感模式以及条件反射式的应对行为模式。个体在成长过程中会不断总结经验教训，让自己的“思考习惯、情感使用与条件反射的行为反应”更加有利于满足欲望，减少挫败体验。这样就逐渐形成系统的思考模式、情感模式以及条件反射般的应对行为模式。这些模式的形成过程，就是整个图式的形成过程。

欲望实现过程 —衍生出→ 图式
- 思考模式
- 情感模式
- 应对行为模式

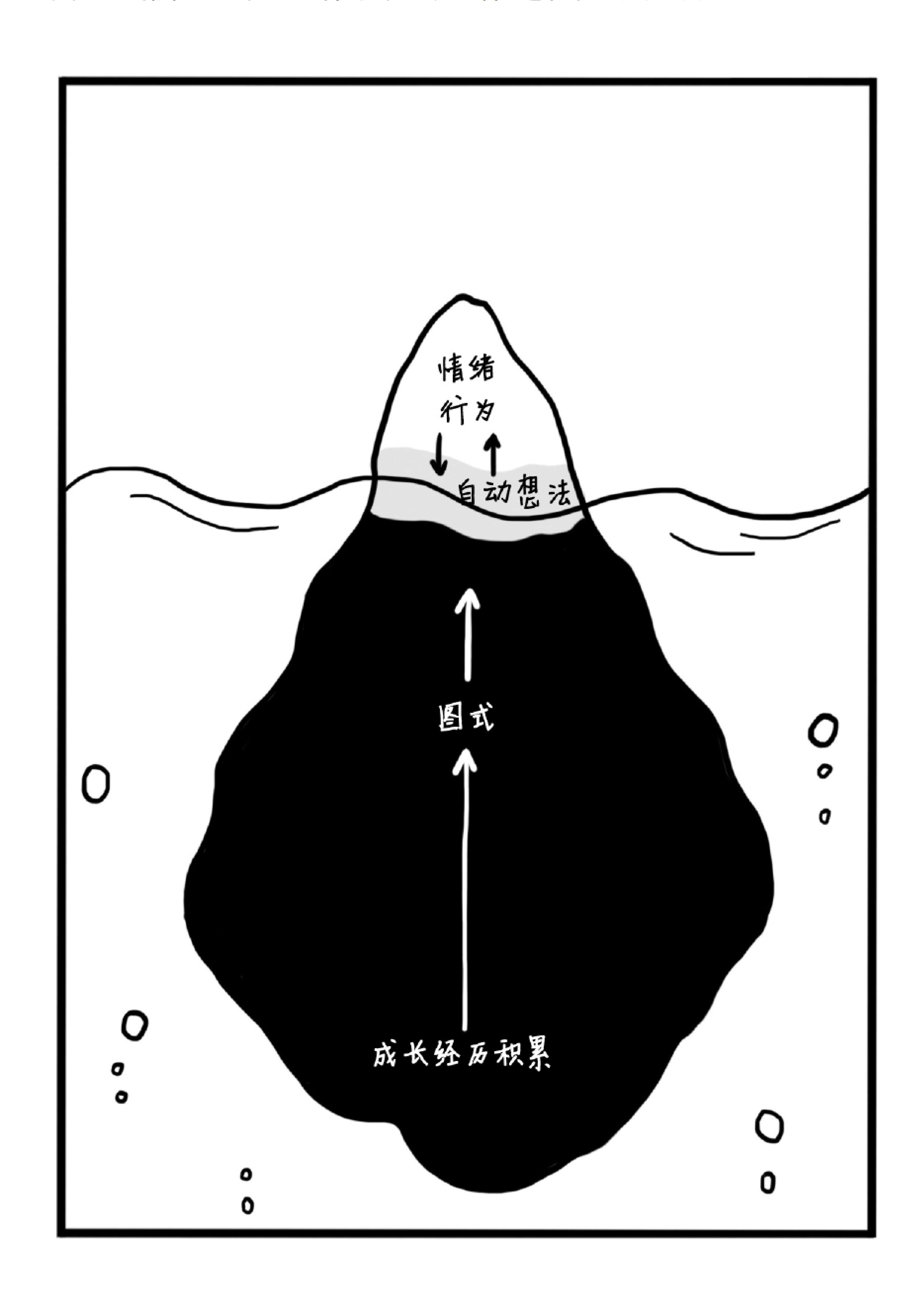
我们潜意识中储存很多的图式，也叫“模板”。由于个人经历不同，不同的图式会赋予不同的情绪感受。





就好像"一朝被蛇咬，十年怕井绳"，是被蛇咬的经历，导致潜意识产生一种"图式"：绳索状的东西可能是蛇，会伤害我的（思考模式）。所以潜意识赋予"绳索状的东西"以"恐惧、害怕"的情感（情感模式）。冷不丁看到一条井绳，就会害怕得一下子跳起来（条件反射式的应对行为模式）。

由此我们可以知道潜意识的运作过程如下图所示。



第三节 潜意识的案例分析

同学说他像个杀人犯。同学的说法与态度，让他感觉十分痛苦。这个常见反应背后有什么样的潜意识机制呢？

（1）心理咨询师的潜意识机制分析

（2）阿宝的潜意识机制分析

① 阿宝的痛苦情绪

② 阿宝的成长经历

③ 阿宝的潜意识运作机制

1. 心理咨询师的潜意识机制分析

“老师，他们说我像个杀人犯！”阿宝进入心理咨询室沉默了很久，竟然说了这么一句话。

“噢？”我显得有点惊讶。

“他们都觉得我会是杀人犯。现在班上的同学都这样觉得。他们说我会是第二个马加爵。”他抬起了头，很无力、疲惫和弱小。

“老师，我不想被他们当成杀人犯。”阿宝眼神里透出一种渴望。“他们都不跟我说话，看见我都躲得远远的，像见了鬼似的。班里也传言说，我会杀人。现在谁都不理我了。他们还说，就我这长相，准一个杀人犯模样。”

我不由得又审视了一下他。

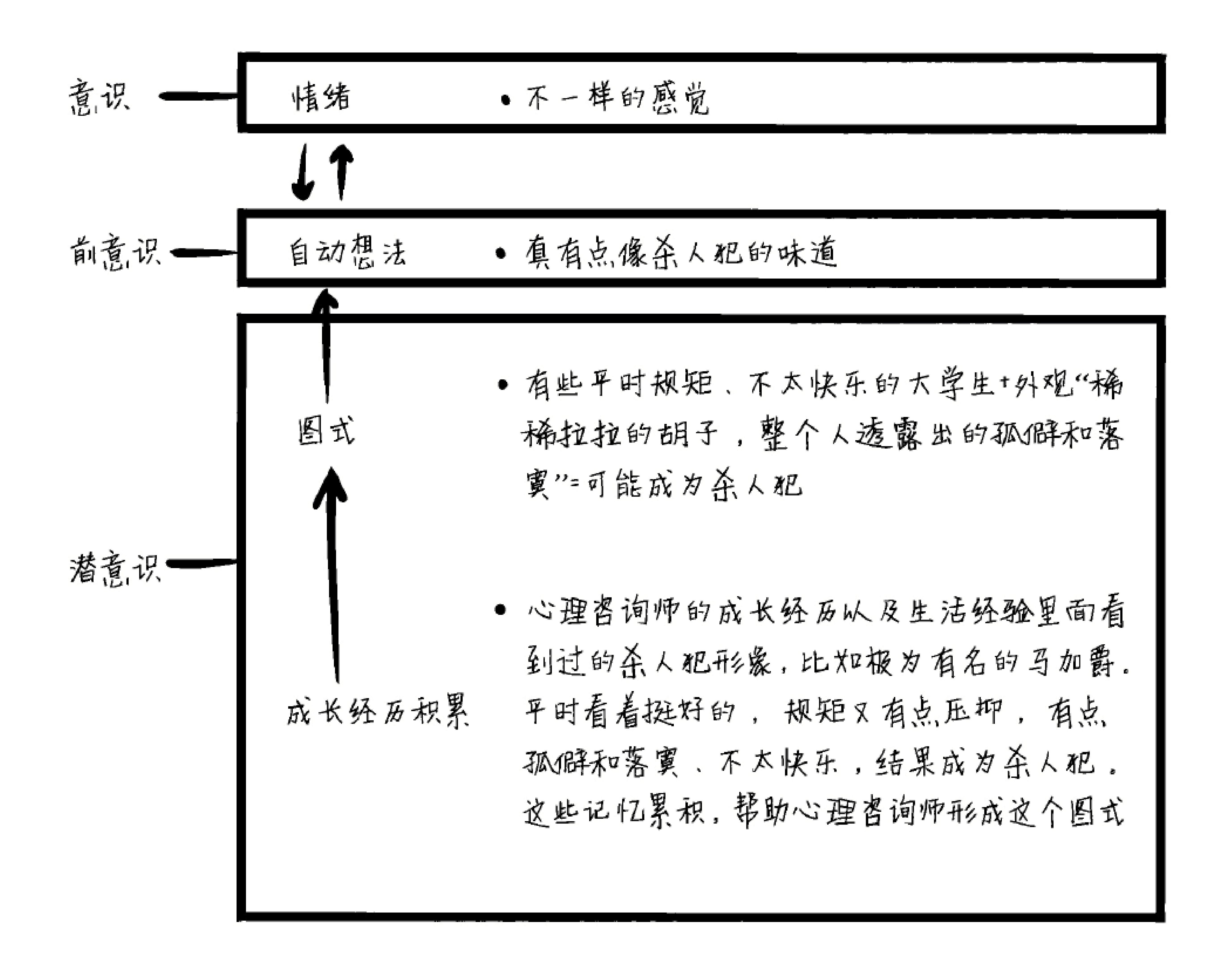
他留了一些稀稀拉拉的胡子，整个人透露出孤僻和落寞，似乎他现在过的是满是灰尘的生活，没有微笑的日子已经很久了。



我竟也产生一种不一样的感觉。

心理咨询师的这种不一样的感觉，属于潜意识的内容，是一种不由意识控制的、不由自主从心底里冒出来的感觉。这种感觉是我们潜意识中某个图式被外部的来访者带来的信息激发出来的结果。

用潜意识的运作过程来分析这个事件，可以看到这个案例中心理咨询师的潜意识是如何运作的。



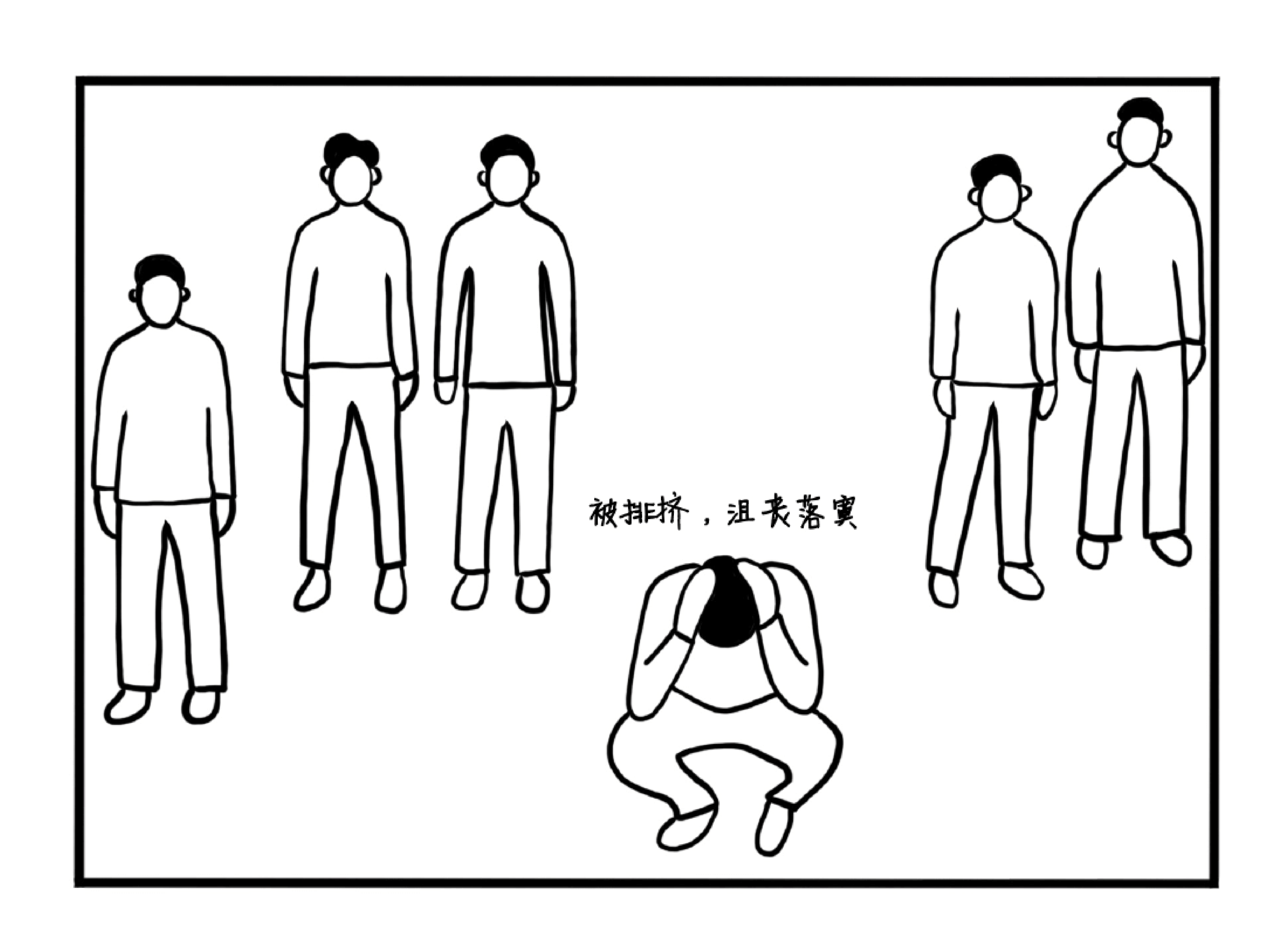
2. 阿宝的潜意识运作机制分析

那么阿宝的潜意识是如何运作的呢?

按照“情绪—自动想法—图式—成长经历”这样的模式分析，我们可以先看看阿宝到底有哪些情绪。这部分在意识层面，比较表面，容易看到。然后结合他的成长经历来看阿宝潜意识的图式与自动想法。

（1）阿宝的痛苦情绪

阿宝被同学说“像个杀人犯”是痛苦的。这种痛苦似乎是体验到一种被同学的歧视与贬低，也许还有自卑或蒙羞，还可能是因为被所在班级群体排斥带来的沮丧与落寞。



其实，阿宝似乎在学校里经常体验到一些具有自卑蒙羞、沮丧等情感色彩的内容。

从阿宝描述的内容看，起码有一条情景线索：

该线索是新生进校门时候发生的情景。

阿宝来自贫困的农村。据他自己说,入大学的时候,就显得特别。当时站在校门口，他两只手提着装化肥的塑料口袋，白白的口袋在太阳的照射下显得特别耀眼。两只手提的口袋是一样的化肥袋：左边口袋装的是被子，右边是一些日用品。被子是20世纪80年代被面（这是妈妈压在箱底一直不舍得用，说是阿宝上大学才用的）缝的被子，用毛线绳捆起来了，口袋被被子撑得鼓鼓的；右边化肥袋里有跟了他五年的漱口盅，上面用蓝色颜料印着某某中学。

同周围一群群拉着皮箱发出轰轰响声的新生相比，阿宝似乎成了一个亮点。

加上阿宝穿的还是土黄色的衬衫，因为热，他把两个袖口挽起，下面是蓝色的西裤，再加上两个白色的大塑料口袋，这样的行头，在现代的大学校园里确实算得上很特别。

“哈哈哈……”旁边走过几个卷头发的女孩子，她们还回过头笑着看了他一眼。阿宝不由得有点局促。

这个情景里面，阿宝感觉到自己很特别。

比如别的新生“拉着皮箱发出轰轰响声”。

“感觉到自己很特别”感觉也许是自卑、蒙羞感。

这与阿宝“被当成杀人犯，在班级里没人理”是相似的。





阿宝的“白白的化肥塑料袋：里面东西是过时的被子，外形鼓鼓的”。

与其他新生对比，显得有些寒碜。这是十分明显的。

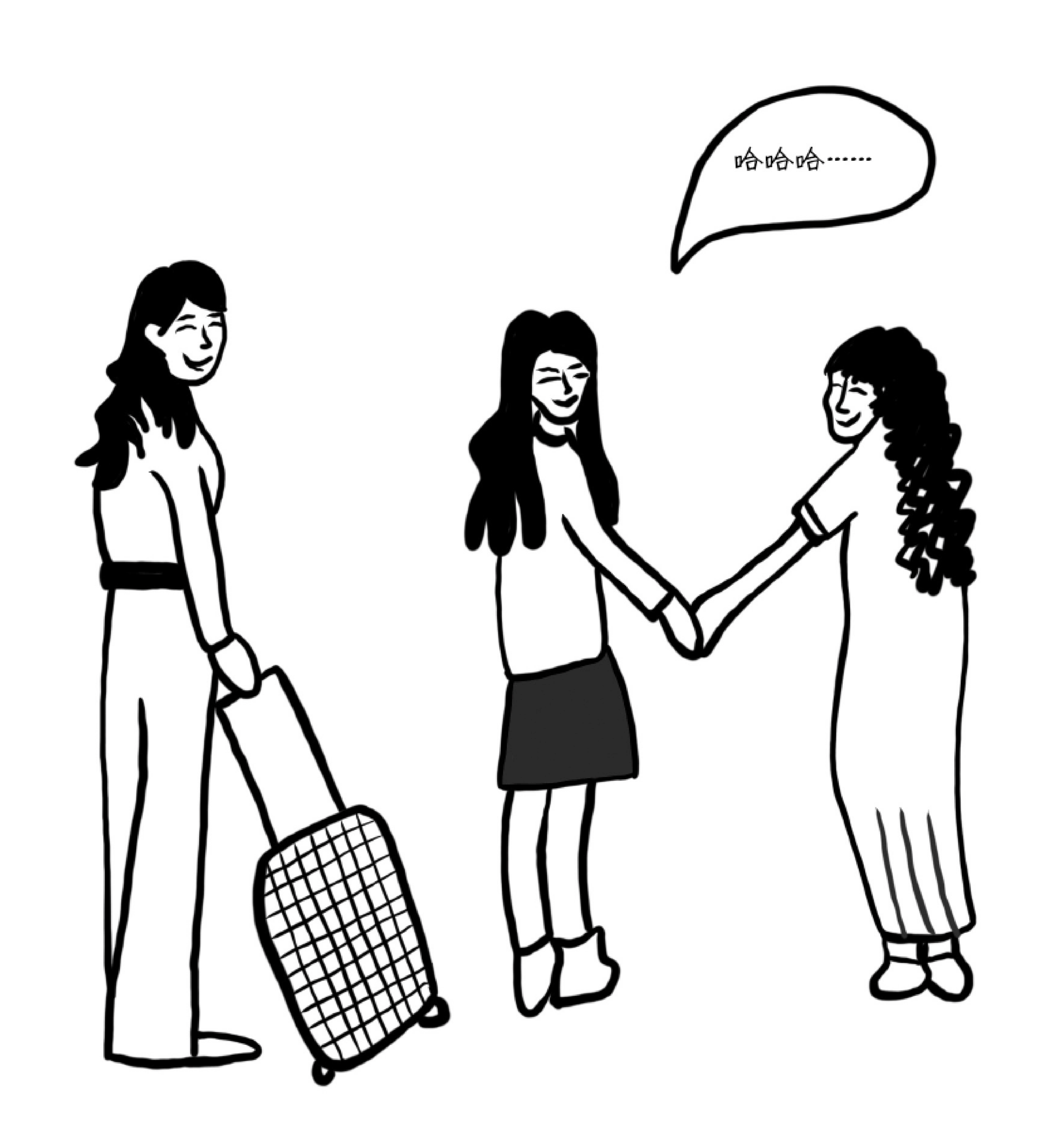
还有阿宝“土黄色的衬衫，两个袖口挽起”。

与其他新生的时髦装束相差也很大。所以有些局促，担心被嫌弃。

也许这种“寒碜与担心被嫌弃的局促”的感觉，与班级里同学“说我会是第二个马加爵”的体验相似。

更加强烈的刺激是“旁边走过几个卷头发的女孩子，她们还回过头笑着看了他一眼”，还有“哈哈哈”的笑声。

也许这个笑声会被阿宝理解为是一种被嘲笑、被贬低、被瞧不起的感觉。这种感觉也许与阿宝在班级里“都觉得我会是杀人犯”的体验相似。



（2）阿宝的成长经历

阿宝对于这个情景记忆如此清晰，而且专门告诉心理咨询师，说明这件事情让阿宝印象深刻，情感体验强烈。也说明阿宝的相关图式中对于被嘲笑与贬低特别敏感（心理结构的易感性），又无力改变。

那么是什么把阿宝的潜意识给激活的呢？我们可以去看看阿宝的成长过程与生活经历。

让我们看看心理咨询室里一个片段，这个互动所呈现的信息，也许可以告诉我们阿宝经历了什么才变得对被嘲笑与贬低特别敏感。

“奶奶疼你吗？”心理咨询师随口问道。

“……”他把头埋得更低了，然后，抽搐了一下，试着用袖子擦掉流出的眼泪。

心理咨询师安静地看着他，想让他哭哭……约莫一分钟后，递了一张面巾纸到他面前。接过纸巾，他在手里揉着。

“老师，我不太喜欢奶奶，她以前老欺负我爸爸，骂我爸爸没用。”他稍微抬起了头，我很清楚地看到他脸颊上的泪痕。“还记得我很小的时候，奶奶当着二叔的面打我爸爸骂我妈妈，说怎么生了个这么没用的儿子。房子还是以前的土房。”他眼睛瞟了一眼窗外，看着远

处绵延不断的小山，陷入了深深的回忆之中。

从小到大，奶奶一直就没正眼看过他。她总是说他爸妈如何没用，二叔对她如何好，给了她多少钱，逢人就这样说，养他爸当年费了多少精力，现在是一点回报都没有。是啊，想想二叔家两层的小洋楼，而他们至今住的还是爷爷留下来的四间小瓦房。虽然浙江是全中国比较富的地方，可他们家跟富字是一点都沾不上边的，电视还是 20 世纪 80 年代 14 英寸的青羊牌。穷虽穷，爸妈还是挺支持他念书的，他怪自己那么不争气，都考过两次高考了。

阿宝记得去年高考失利之后，每天回家，奶奶都是同样的开场白。“你还知道回来！”

“有事。”阿宝同样一致地回答。

“你干什么去了？打游戏吧？！你看看，都快 20 岁的人，像你爷爷当年这样的年纪早就挣好几年的钱养家糊口了，就你这副德性，考了几年，也没见你考上什么好大学！”老奶奶冷嘲热讽。在昏暗的橘黄色灯光下，她那布满皱纹的脸显得格外阴冷，“也不知你爸妈怎么想的，不让你出去打工赚钱，念什么书？！念来念去有什么出息。看你二叔的军子，比你还小两岁，都已经给家里寄了两千块钱了……看你是没什么指望了！”

尽管夏天炎热，阿宝依然因她小小的暗黄眼睛里所射出来的鄙视和质疑，而哆嗦了一下。

奶奶瘦小的身影在台阶十瓦的灯泡下，显得那么尖利，像把刀子留在了他心上……

“我爸妈都是务农的，家里没什么值钱的东西，”阿宝继续说，“二叔做生意，跟我们相比算是很富裕的。奶奶跟我们住的时候，吃的用的是跟在二叔家不能比的，所以，奶奶就经常骂我爸妈没出息。”他自顾自地开始讲述起来。“记得小的时候我很疯，到处惹是生非的，把隔壁邻居家的辣椒苗给拔了，邻居找到我家里来，当时，奶奶拿起笤帚就向我扔来，我当时小就摔倒了，刚好磕到石头上，牙齿把下嘴皮给戳穿了。”现在还能看到那个伤疤，我仔细地瞧了一下。

“当时，爸爸也在，看我流血了，就准备抱着我去看医生，奶奶不准他抱，还顺手扇了他一个耳光，还骂他怎么生了个扫把星，说真是上梁不正下梁歪！”

“那个耳光很清脆，我现在都很清晰地记得，非常清晰。”

“我知道，是我不争气，让爸爸在这么多人面前丢脸，让别人看不起……”说到这里，泪水从他眼眶中随着眨眼缓慢地流下来，顺着刚才的痕迹。

弗洛伊德非常强调幼年创伤对于人格的影响，发展心理学也非常重视成长环境对于人格特点形成的重要作用。

阿宝从小到大一直与奶奶相处有创伤性的体验。正是这种创伤性的成长经历，慢慢构建起阿宝的潜意识图式。

有了以上的材料我们就可以分析阿宝的潜意识的运作过程。

阿宝的叙述中主要有以下三个情境：

情境一：奶奶总是骂爸爸没用，奶奶一直就没正眼看过他。与

二叔相比的确不如二叔富裕，自己家的确寒碜。

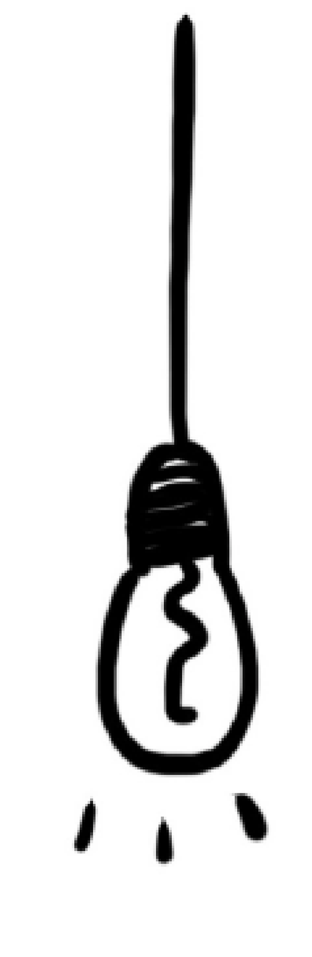
所以阿宝如果被当成杀人犯，体验到蒙羞、被贬低、羞辱、自卑等情绪时，奶奶造成的旧伤口会被揭开、激活，是非常痛苦的。



情境二：高考失利之后

“奶奶小小的暗黄眼睛里所射出来的鄙视和质疑”，所以阿宝在班里被同学鄙视与质疑为像杀人犯的时候，也会新痛加旧伤，非常痛苦。

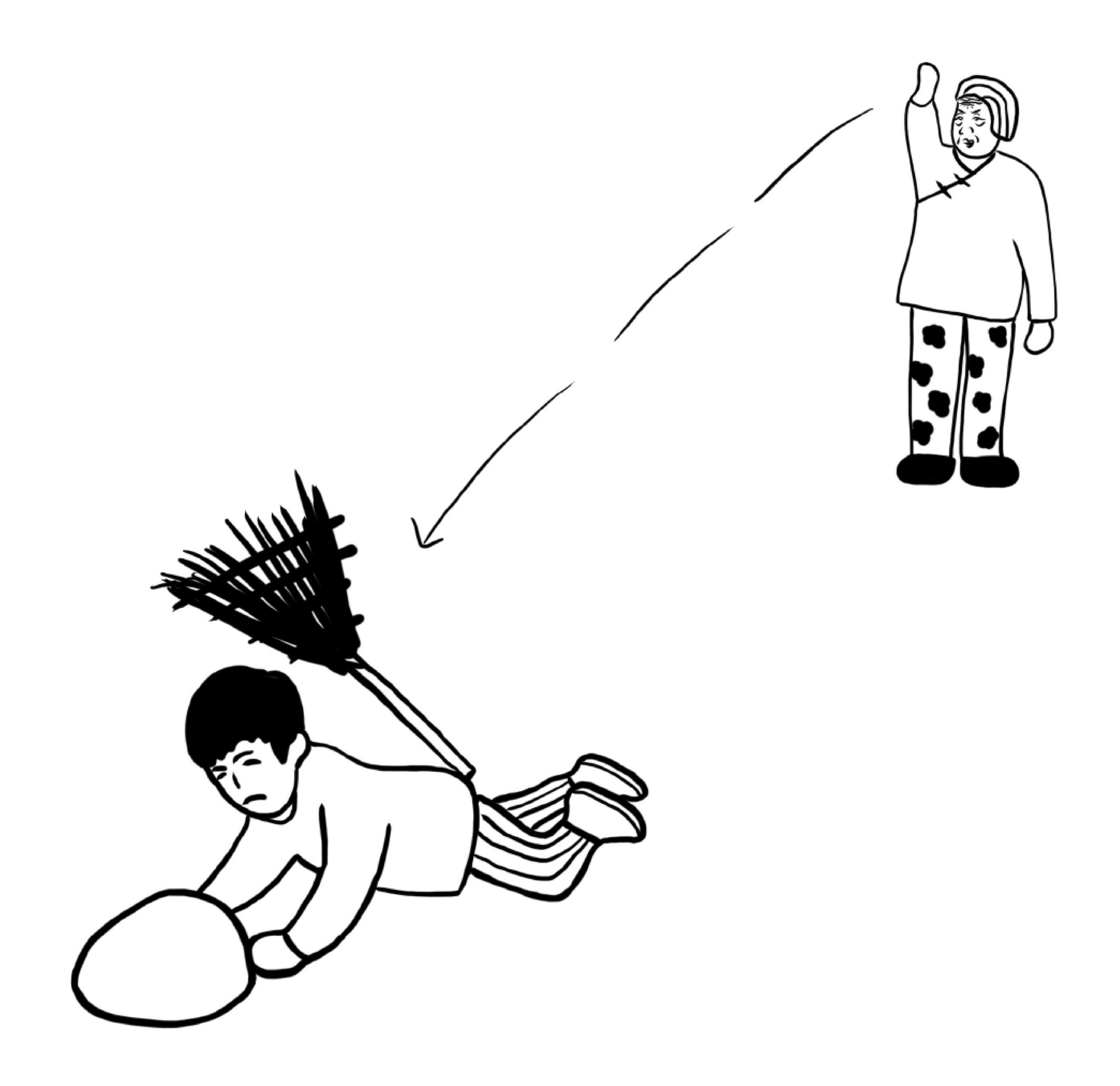




同时阿宝自己也认同了：
“怪自己那么不争气。”



情境三：因为调皮被邻居告状，奶奶拿起笤帚扔来，自己摔倒了，刚好磕到石头上，牙齿把下嘴皮给戳穿了。





爸爸想送他去医院，奶奶阻止爸爸时的清脆耳光。

阿宝的潜意识中内化了不良客体，在班里得不到尊重，激活这样的不良客体。面对不良客体又无法反抗时会体验到同样的沮丧、无力等感受。

（3）阿宝的潜意识运作过程

意识层面：阿宝的痛苦情绪——自卑、蒙羞感；寒碜与担心被嫌弃的局促“在哪儿”的感觉；被嘲笑、被贬低、被瞧不起的沮丧与无力。

前意识层面：自动想法——同学们说我像杀人犯的情境，就像奶奶贬低我、嘲笑我、质疑我的情境。

潜意识层面：这些成长经历让阿宝形成图式：贬低、质疑他的人就像奶奶一样（对被贬低、质疑特别敏感）。产生要立刻摆脱的条件反射，无法摆脱时候就会令他十分痛苦。

成长经历：从上面阿宝成长经历中的三个情境，可以体验到阿宝受到奶奶很大的伤害与创伤。

小 结

本章介绍了潜意识的概念，以及相关的冰山理论；介绍了潜意识中除了欲望、情感与意向之外还有其衍生物——图式。而图式与我们日常心理更加接近，潜意识的运作机制是通过图式来进行的，图式的形成由个体成长过程中欲望满足与受挫的经历所决定。最后，我们还用一个案例来理解潜意识的运作机制。

现在我们可以来理解本章一开始所说的“害怕一个人睡觉的大男人”的心理机制了，或许是因为他内心的图式与我们不同。

在他的图式中，感觉除了靠自己是无人可以依靠的，唯一获得安全感的要素就是自己的能力。而在成长经历中，凡是与“人的能力”相关的事情他的确基本都解决、做成了，也很成功，所以都不可怕。即使对方拿枪，也是可以谈判的嘛。但是，如果碰到自己无力搞定的情境就会很恐惧。比如与超自然力量，或者看不见、无法控制的力量相关的事情。而“鬼”是人力之外的力量，是令其恐慌的。

第三章

本我、自我、超我

东北大汉武艺高强，平时收徒教授武艺，威风凛凛。却在歹徒拿枪顶在太阳穴时尿裤子了。巨大的反差让他羞愧难当，无法接受，甚至没有面目再去上班见人。

“我到底是怎么了？”

“我怎么这么懦弱？”

“我怎么就管不住自己，出这么大的丑？”

“我居然被吓得尿裤子，还是爷儿们吗？”

……

怎样才能够帮他重新上班见人呢？这就涉及本章的主题——潜意识里面的“本我、自我与超我”的运作规律。

第一节　本我、自我、超我的概念

经常听到有人说：

“你太追求完美了，所以活得累。”

“你对男友要求那么高，简直是画地为牢，可别变成‘剩女’！”

“你太理性了！”

“你太冲动了！”

……

这其实说的是，自我没有协调好本我、超我以及现实的关系。本节包括：

（1）从地形模型到结构模型。

（2）什么是本我？

（3）什么是自我？

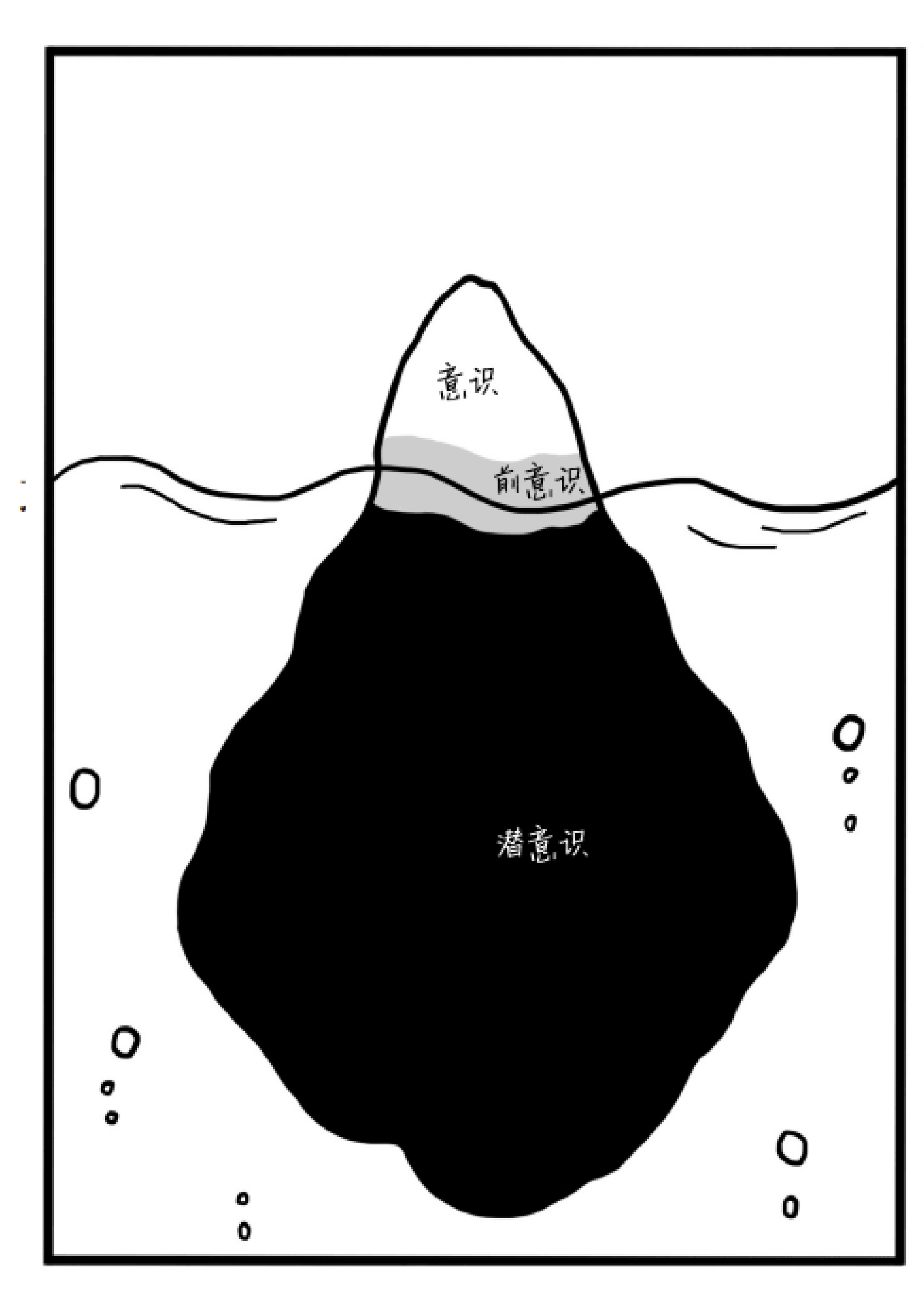
（4）什么是超我？

1. 从地形模型到结构模型

第二章已经介绍了“意识、前意识与潜意识”的内容，被精神分析圈内人称为“弗洛伊德的地形模型”。本章是关于“本我、自我、超我”的内容，被圈内人士称为“弗洛伊德的结构模型”。以本我、自我、超我来描述心灵世界，是我们探究日常心理现象与背后深层原因最基础的武器。

那么，这两章有什么联系呢？

其实是有内在联系的——这是弗洛伊德思想的发展历程：早期是“地形模型”，后来发展成“结构模型”。

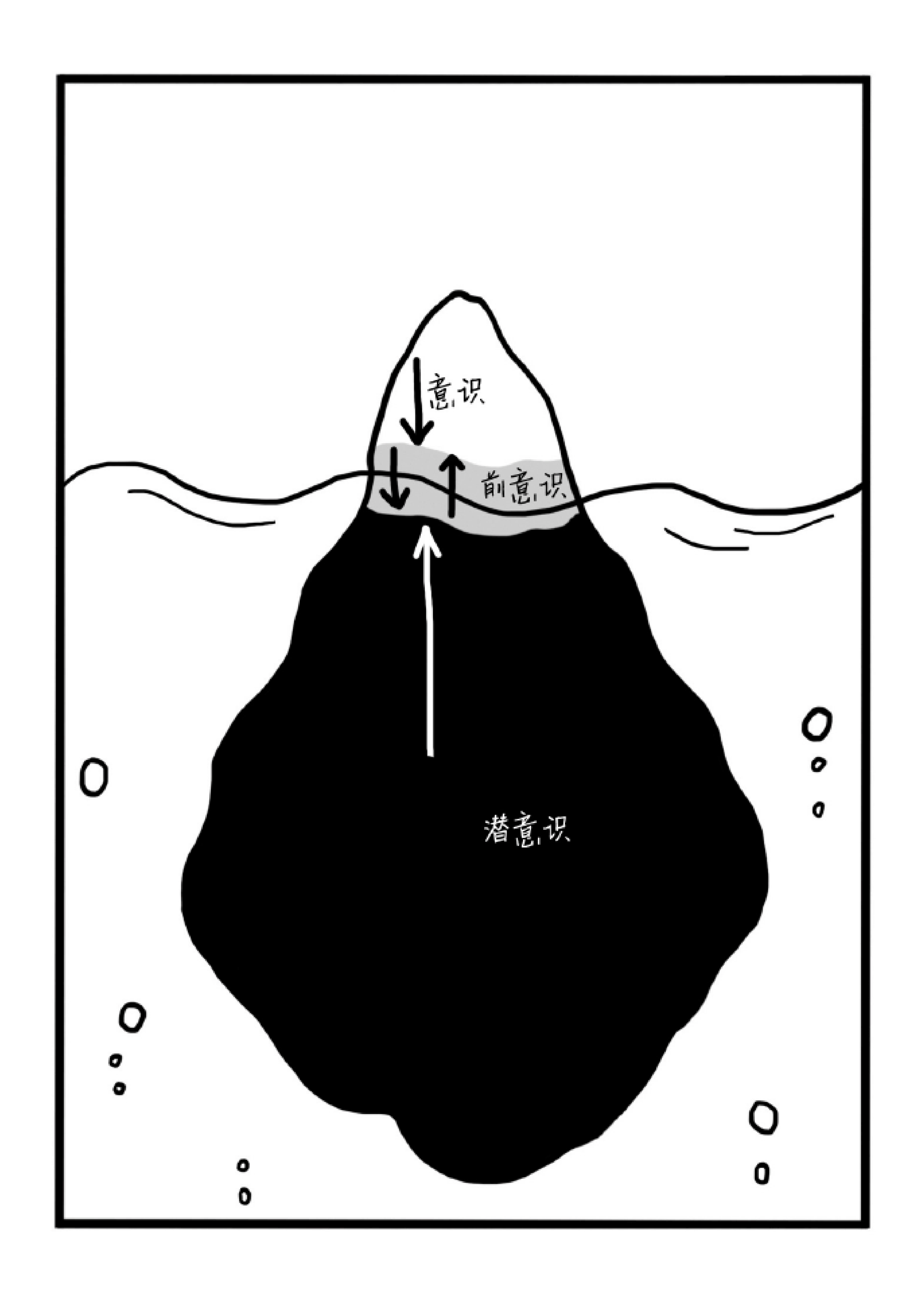


早期：地形模型



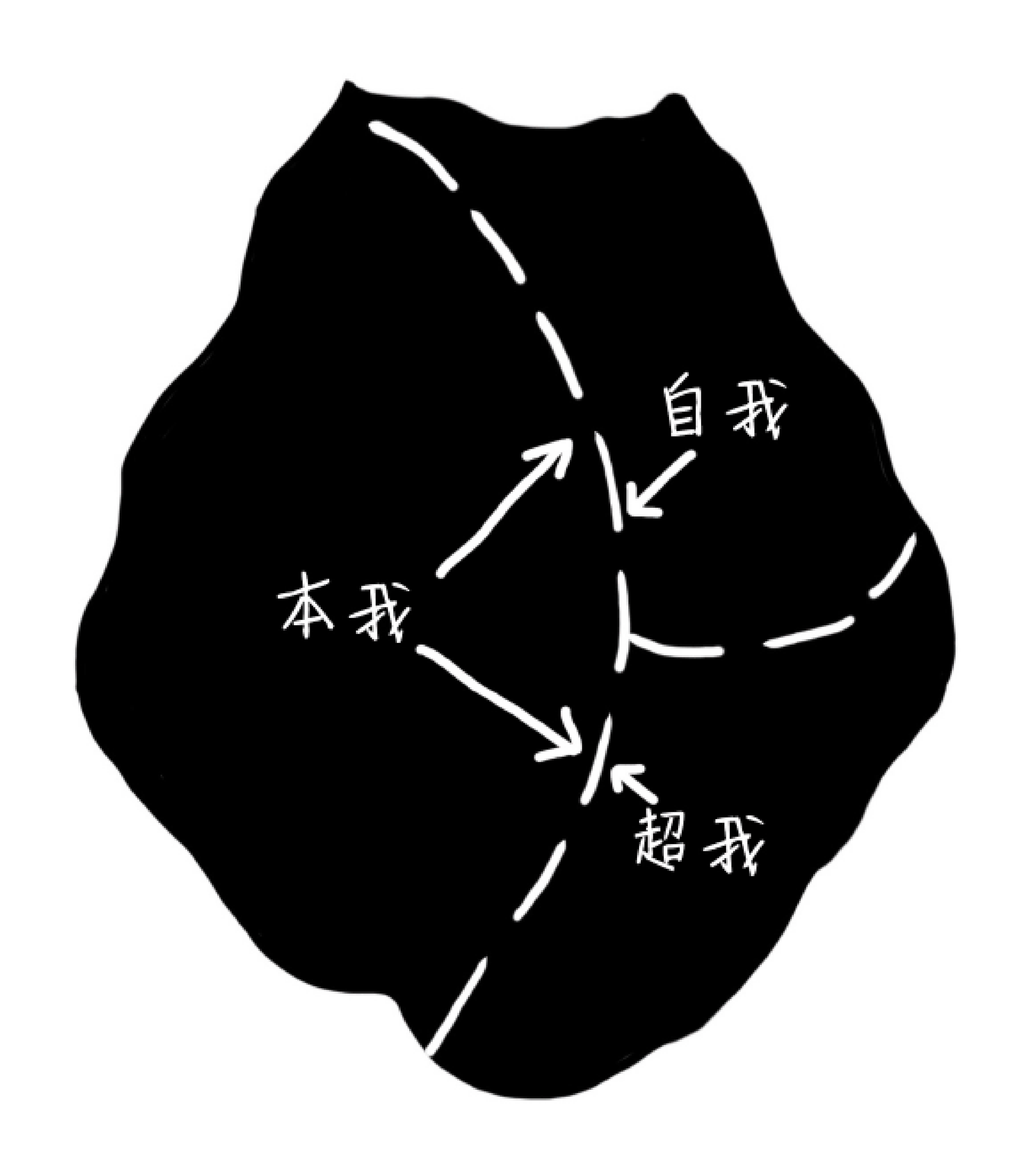
后来：结构模型

地形模型的冰山——冲突在层间



在早期，弗洛伊德提出人的心理结构是由意识、前意识、潜意识三个部分组成的，认为心理矛盾和冲突是在不同水平或层次之间进行的。

结构模型的冰山——冲突在潜意识层里

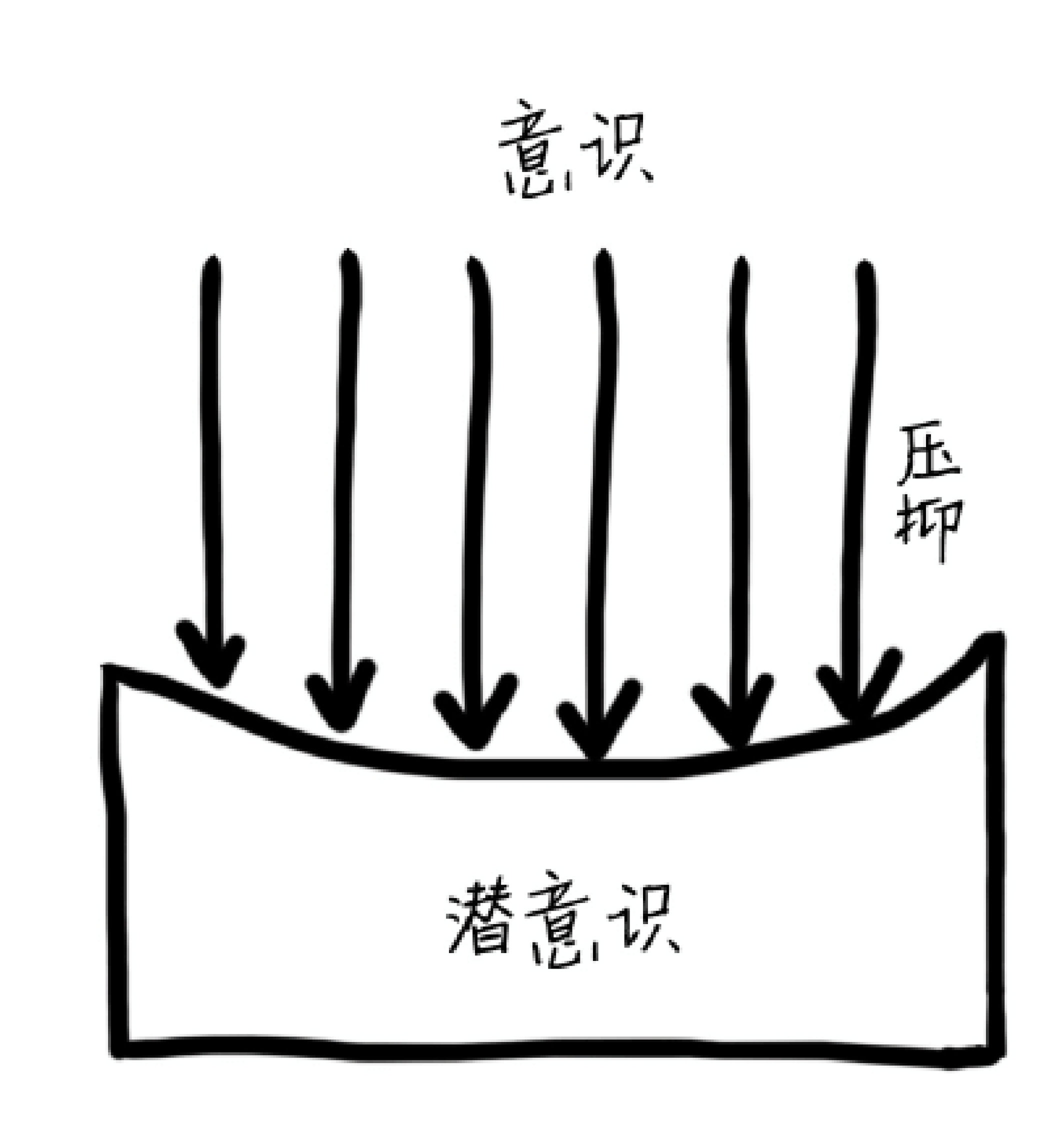


后来，弗洛伊德在临床实验中发现，心理矛盾和冲突更多的是在潜意识中进行，而不是潜意识与意识之间的冲突。潜意识里，冲突一方是本我的愿望与冲动，另一方是自我与超我的联合管理与监控。

于是，在分层理论基础上，弗洛伊德做了进一步的展开，提出了“本我”“自我”“超我”的动力结构论。这就是著名的弗洛伊德结构模型，成为精神分析流派理解深层心理最基本的概念。

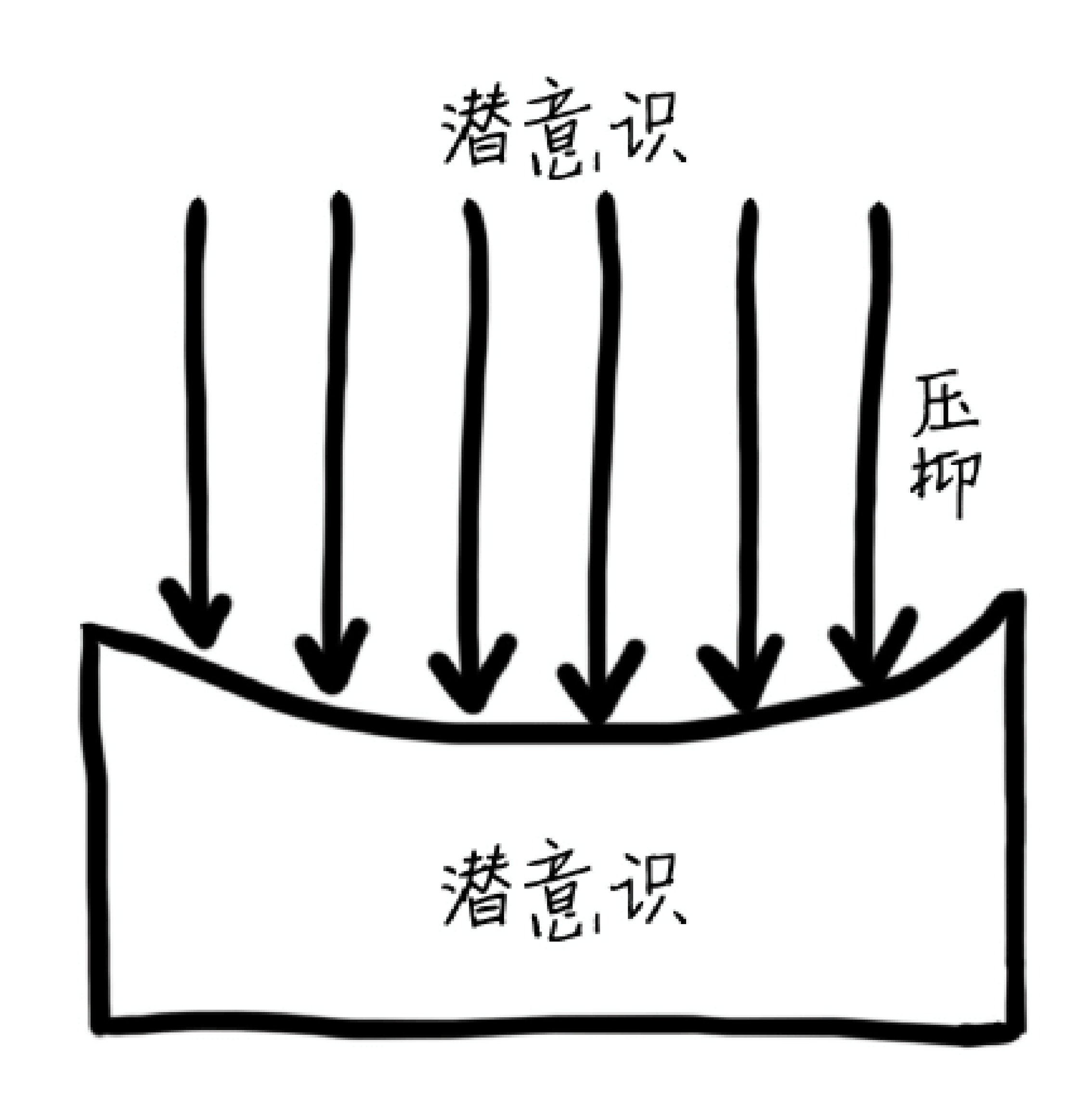
简而言之，地形模型与结构模型的区别表现如下：

地形模型



冲突发生在意识与潜意识的层与层之间：当“潜意识的欲望与情感”想要得到释放的时候，受到意识的压抑与阻抗才构成“症状”。（意识压抑潜意识）

结构模型

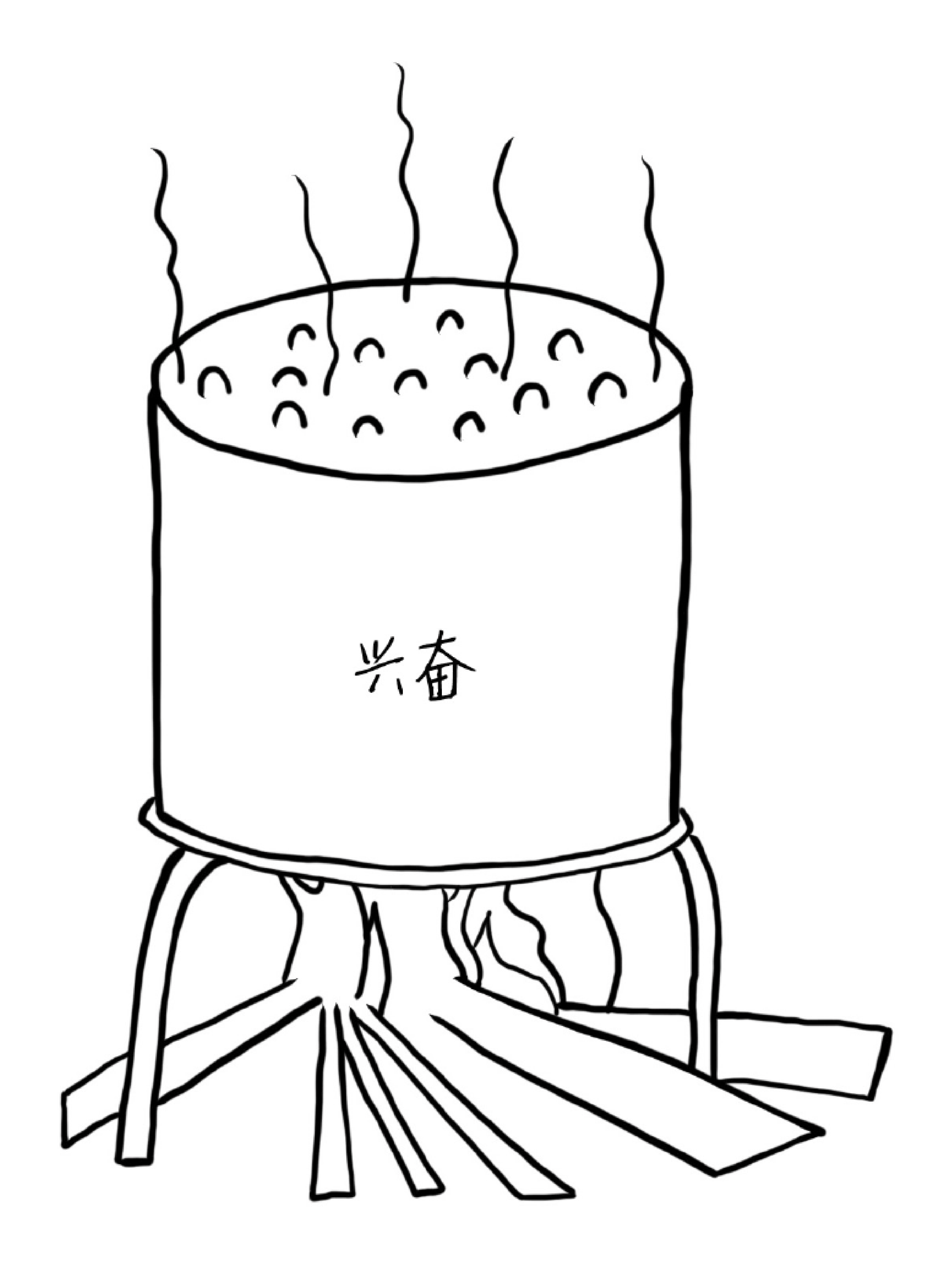


冲突更多发生在潜意识这一层内部，发生在同一层的不同结构之中——在本我、自我、超我的内部界限之间发生冲突。

“本我的欲望与情感”想要得到释放的时候，受到的压抑力量不是来自意识，而是潜意识里面的自我与超我的联合压抑与监控。这些潜意识冲突，构成外表的、我们看得见的“症状”。（潜意识压抑潜意识）

由此，我们可以看到，结构模型并没有完全否认地形模型，只是更加精细化了，是更加有用的武器，能够帮助我们更好地理解深层心理的奥秘。

2. 什么是本我？



本我是充满着翻滚着的兴奋的锅炉，包含着原始的、冲动的能量。在结构模型中，“本我”始终是动力源泉，执行着“快乐原则”。所谓“快乐原则”，是指怎么样能够使我快乐我就怎么做，完全利己，目的是让本能冲动和被压抑欲望得到满足。

追求快乐的本我

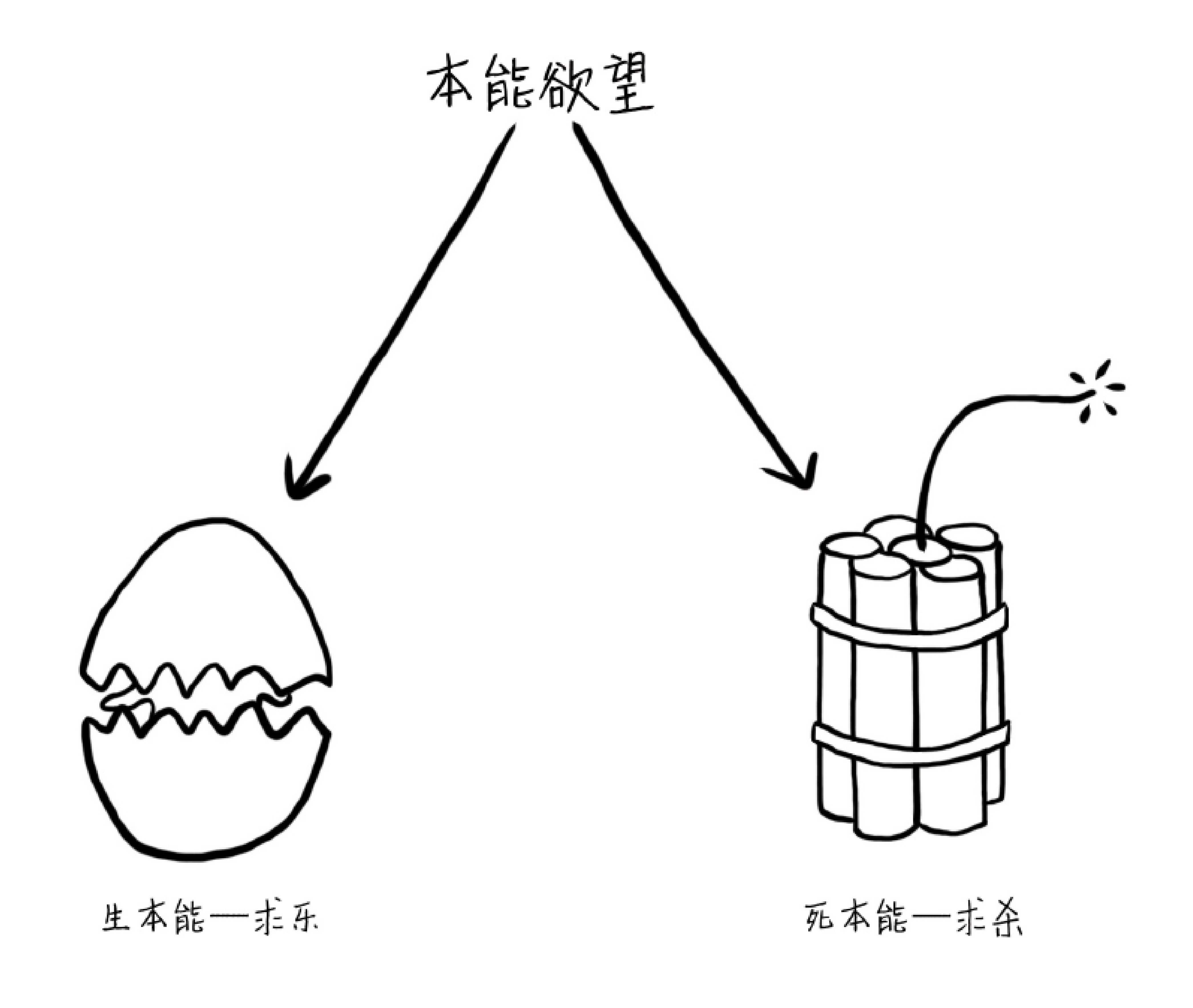


本我的特点：幼稚而可爱

“本我”没有耐性，无法承受延迟满足，一有欲望就要求立即满足，而且回避不愿意做的事情。显得幼稚与不成熟，有点自私、任性与浅薄。

任由“本我”主宰自己，是危险的。

但是，“本我”也不全是恶人，“本我”更加接近人的本性，即所谓的赤子之心。以“本我”行事，有时候会像一个小孩子一样显得很可爱，过分压制“本我”会变得没有快乐，没有生气与活力。



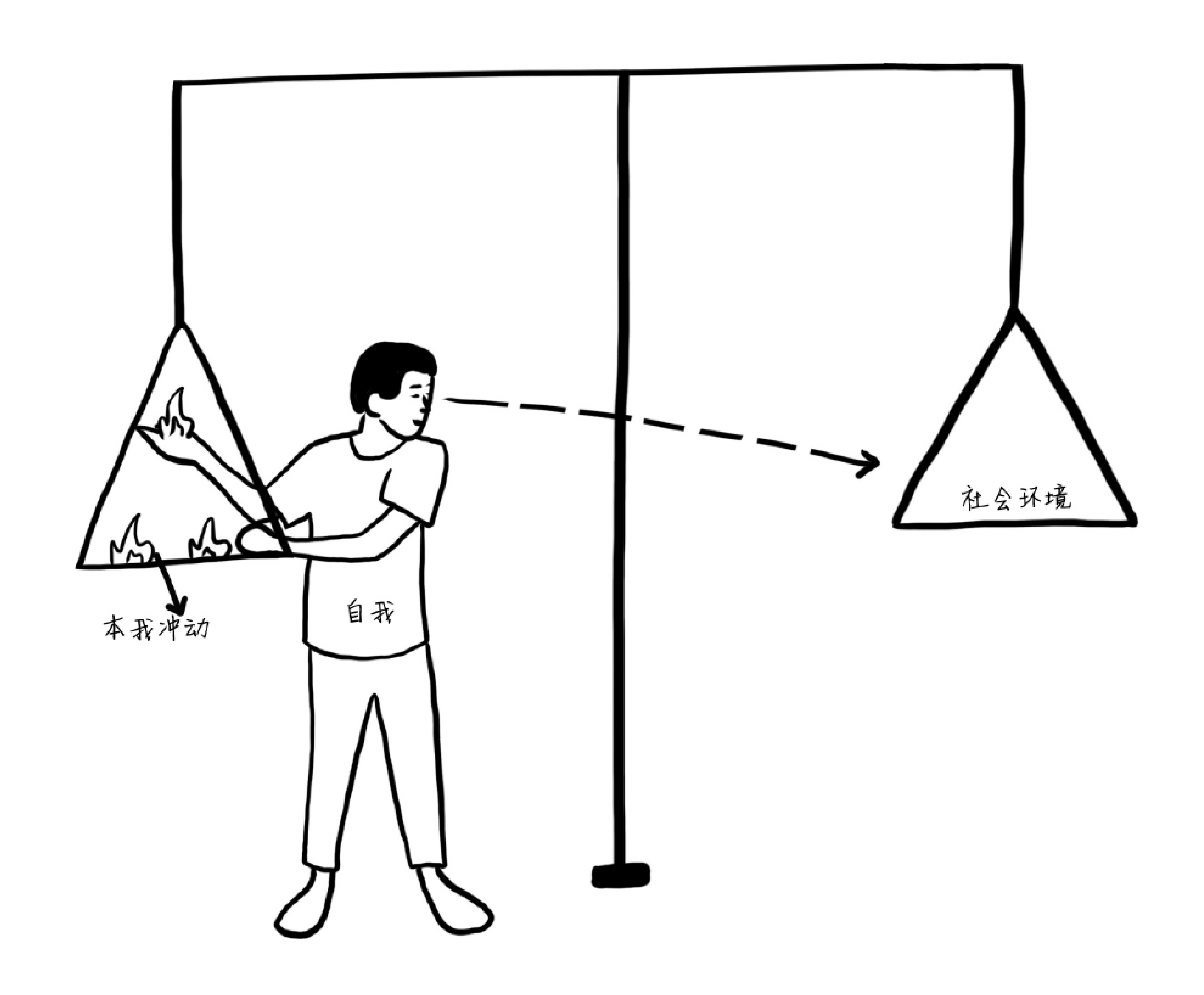
这种本能欲望可能是建设性的“生本能”，也可能是破坏性攻击的“死本能”。

这样一来，“快乐原则”就变成“求乐”与“求杀”结合进行的过程。懊悔万分的强奸犯是本我“求乐”的后果，懊悔万分的激情杀人是本我“求杀”的后果。

从结构模型的视角看，上述有缺陷的“求乐”过程和“求杀”过程，都是由于“本我”寻求满足与快乐的动力没有得到“自我”的有效调节的结果。

所以自我是十分重要的人格组成部分。

3. 什么是自我?

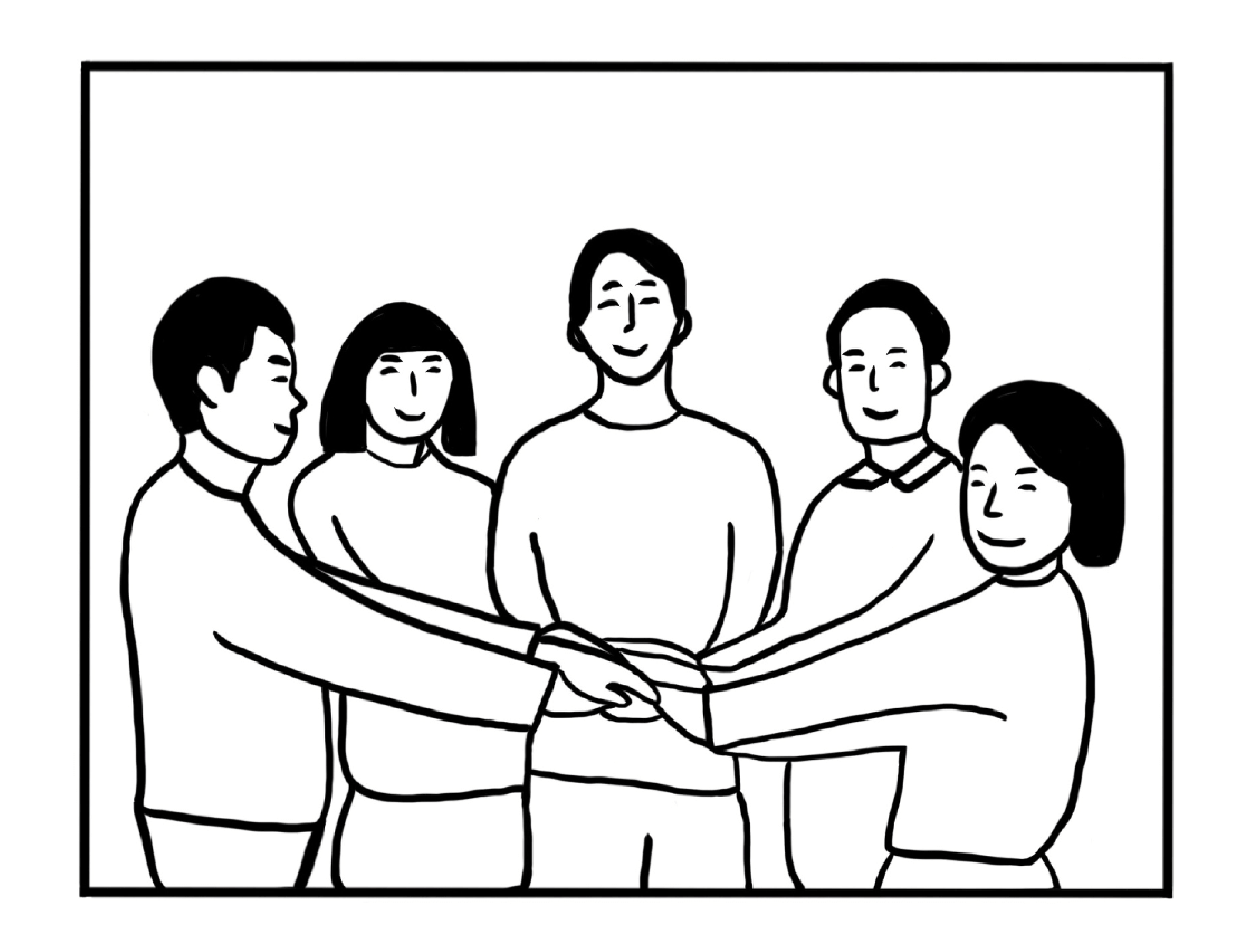


“自我”是心灵调节功能的集合。所谓调节功能，是指如何保持着对本我冲动的控制。目的是想办法让一个人适应社会环境。“自我”是管理和执行机构。协调是“自我”的核心工作。

“自我”执行“现实原则”。

自我与本我的区别:“自我”是理性的、现实的,“本我”是激情的、自私的。

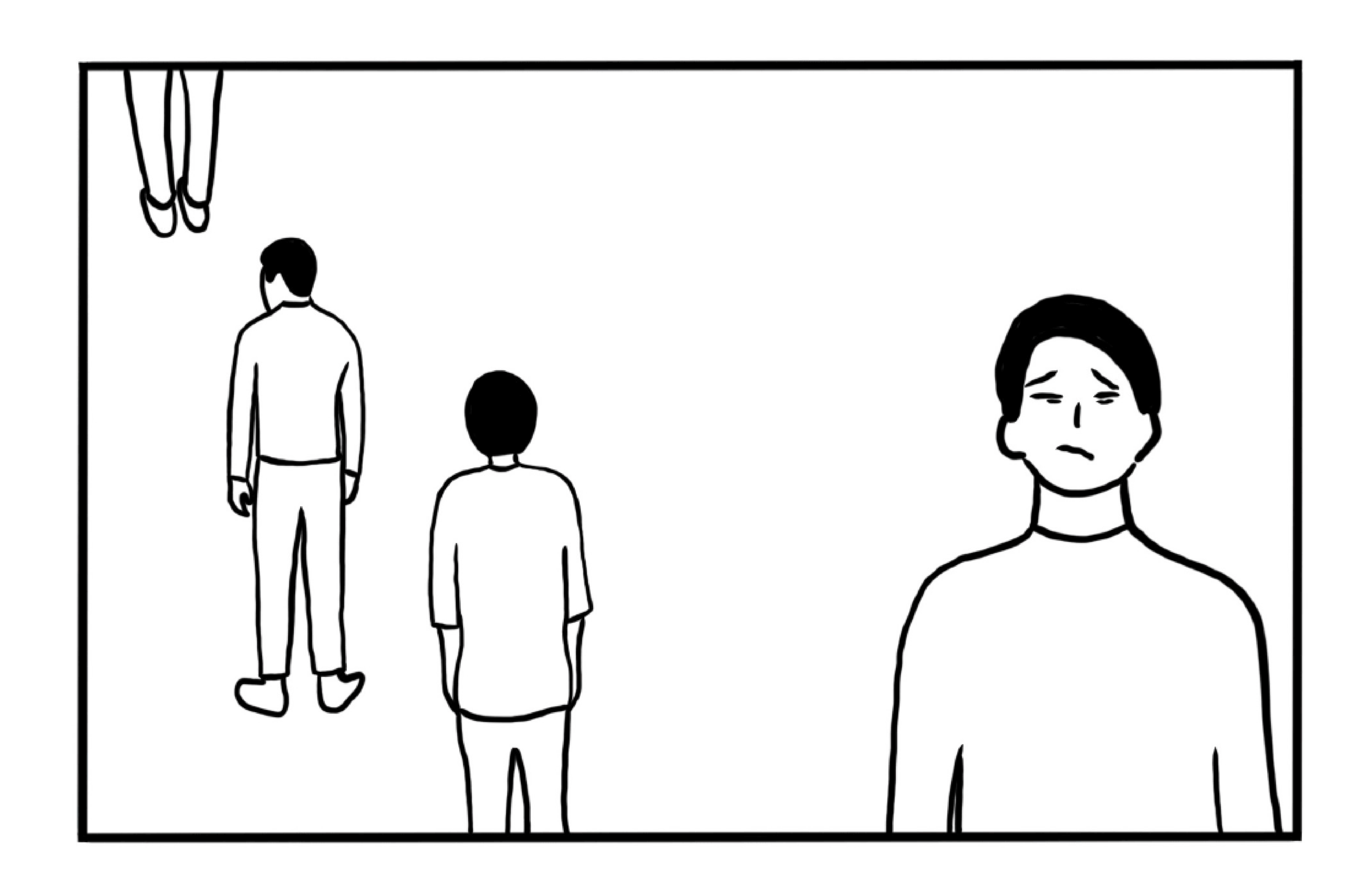
自我功能良好，就会有能力调节人际关系滋养自己。



人是活在人际关系里的。每一个人都需要适应现实才能生存，才能存在于群体或社会中，不被排斥。

从内心世界来看，适应就是这个人的“自我”让“本我”以社会环境允许的方式得到满足并获得快乐，是“自我”与“超我”有效管理“本我”产生的结果。

自我功能不好，会导致生存问题。



自我功能不好的人，从内部看，可能表现为冲动控制有问题，或者焦虑承受能力比较差，或容易受到伤害，等等，是“自我”不能协调“本我”“超我”导致的结果。

从外部看，表现为工作或生活中不知道怎么与人相处，适应环境困难。

总体而言，这部分人的生活是不快乐的。生活艰难，可能是人际关系里总感觉受挫败，适应现实很痛苦；也可能是无法维持基本的生活节奏，比如睡眠不好、对环境噪声过分敏感、情绪像过山车一样动荡不安等。

4. 什么是超我？



约束本我冲动的"道德、司法部门"

超我是一套价值观，是一种自我评判的态度，主要是环绕内化的父母形象组织起来的。形象地说，超我就像约束本我冲动的"道德、司法部门"，分为"自我理想"与"良心"两个系统。

它规定了"自我"该做什么、不该做什么，监视"自我"的行为与意图，协助"自我"管理"本我"的寻求快乐动力。

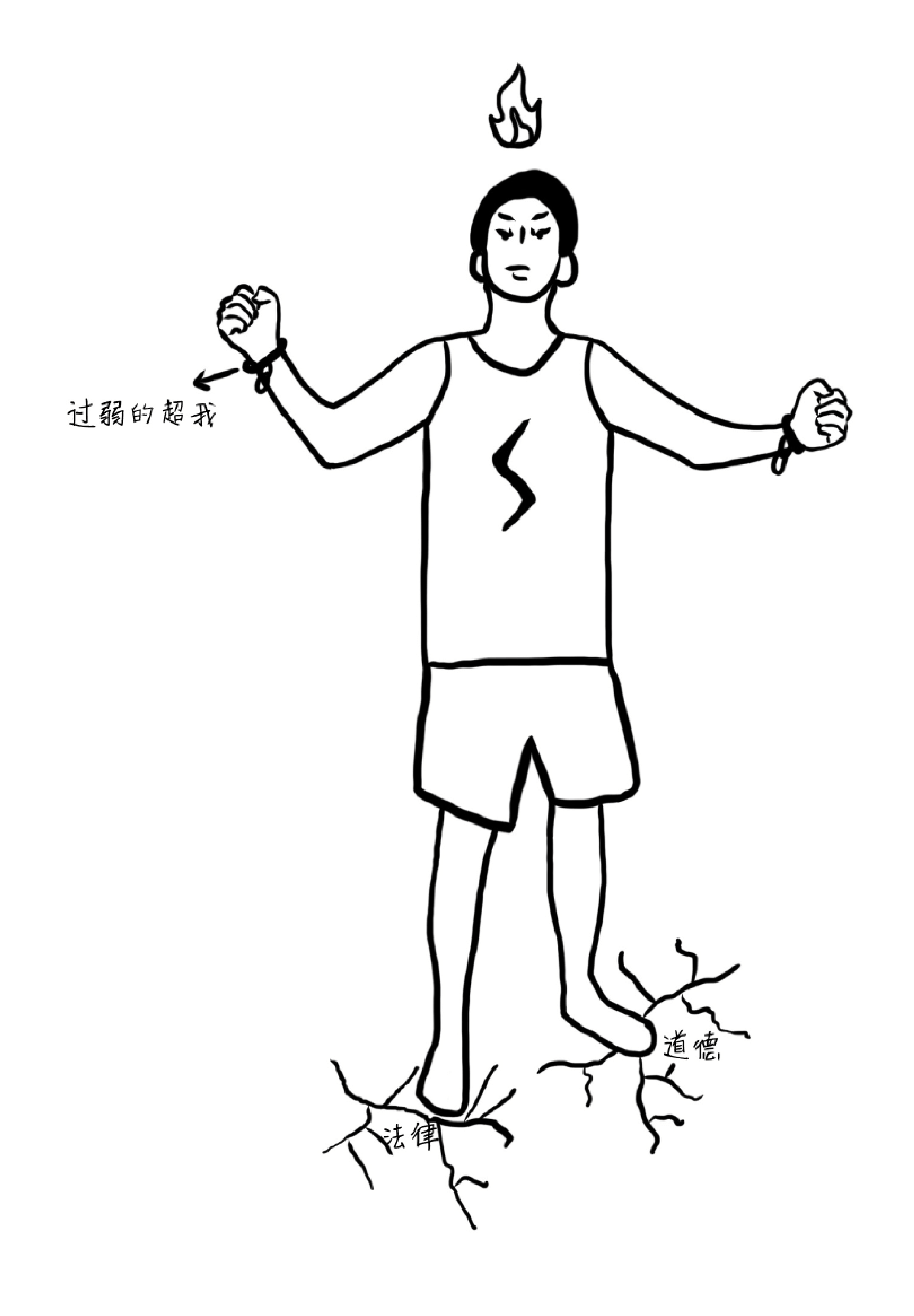
超我遵循"至善原则"，涉及一个人的道德水准。

超我与本我一样，也不太现实、不太灵活。而自我是现实的、灵活的。

自卑和抑郁



超我过于严酷会导致不切实际的内疚感，对自己要求过于苛刻与完美，容易自卑与忧郁。有一些自我惩罚严重的人甚至出现道德受虐。而具有受虐欲望的男性往往会得阳痿。



当然，超我不是越弱越好，超我功能太弱，会导致丧失是非观念，胆大妄为、铤而走险，容易堕落成为危害社会的不良分子。

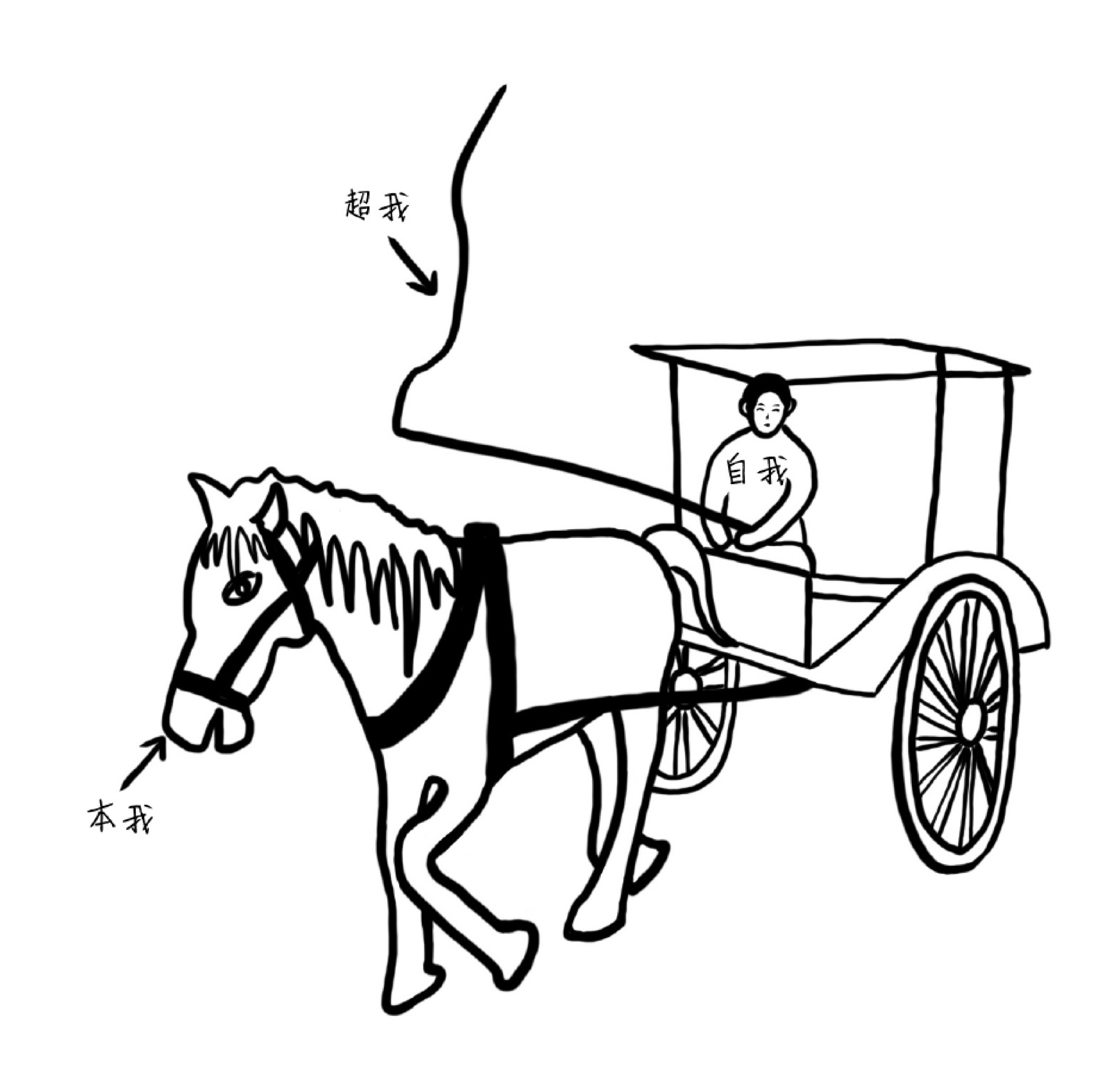
第二节 本我、自我、超我的运作机制

那么本我、自我、超我之间是如何协调，如何帮助我们的心灵顺畅运作的呢？这是本节要回答的问题。

（1）“三我”运作的“马车隐喻”

（2）“三我”运作失调影响人的品行

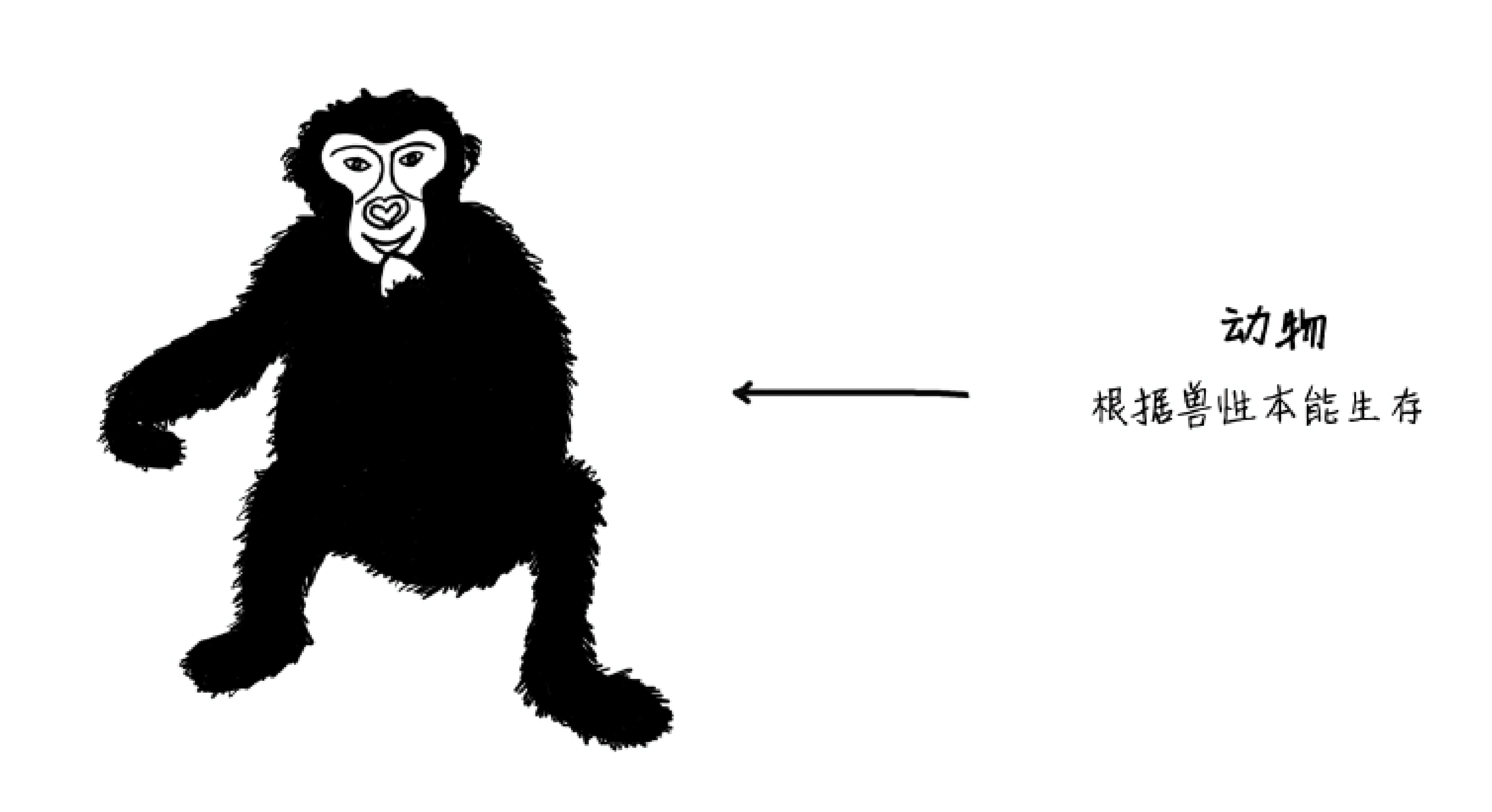
1.“三我”运作的“马车隐喻”



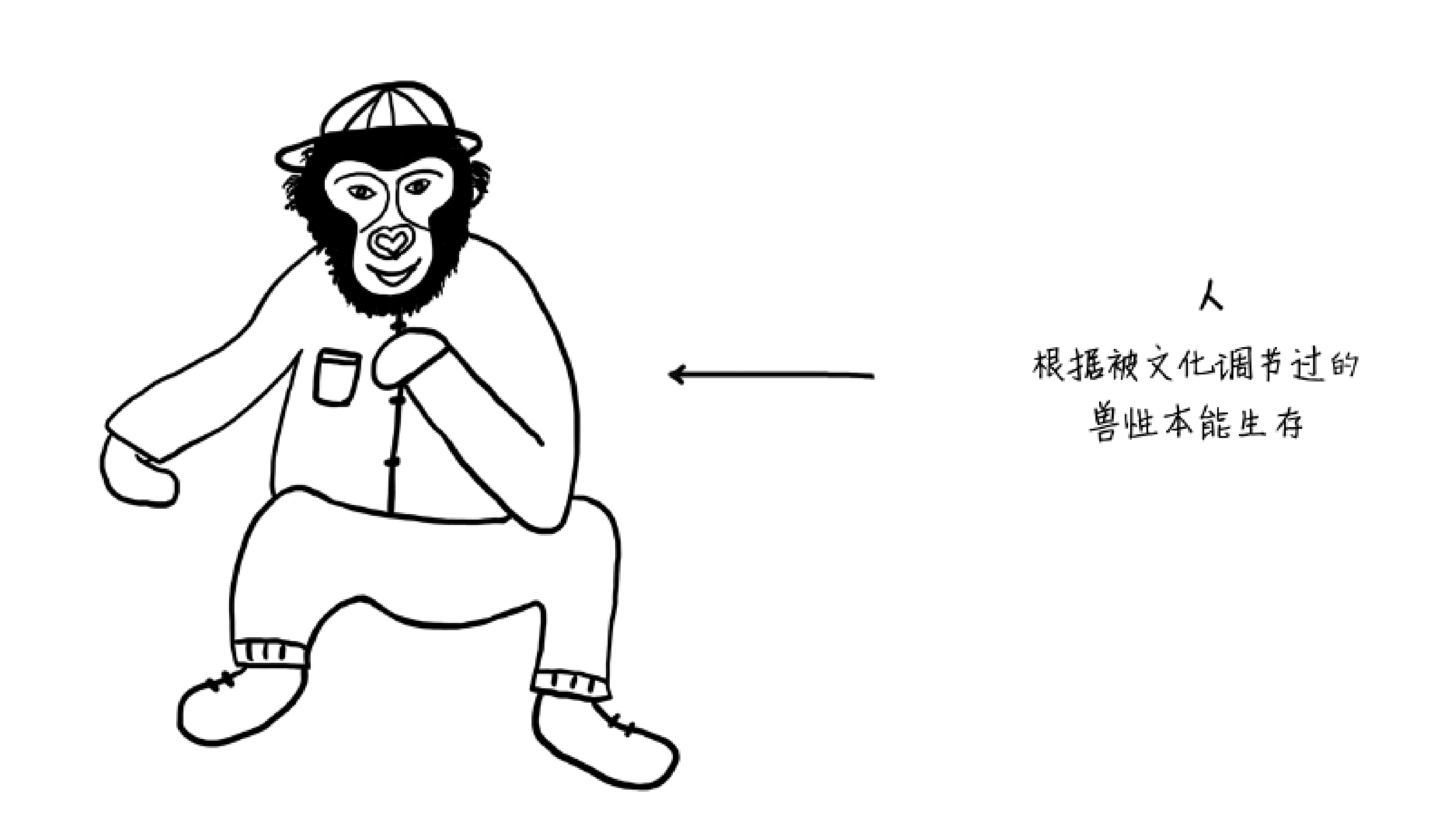
有这样一个比喻来形容“本我”“自我”和“超我”的关系:“本我”是马,“自我”是马车夫;马是驱动力,马车夫是管理、调节、驾驭马,给马指方向的。“超我”是马不服管理的时候,惩罚马的马鞭与大棒。

这个比喻虽然有瑕疵,但是基本上能够表达“本我”“自我”“超我”之间的关系以及运作机制。

“马车隐喻”源于弗洛伊德对于人性的思考。弗洛伊德深受达尔文的进化论的影响，他对于人类的心灵的描述，有很多进化论的影子。



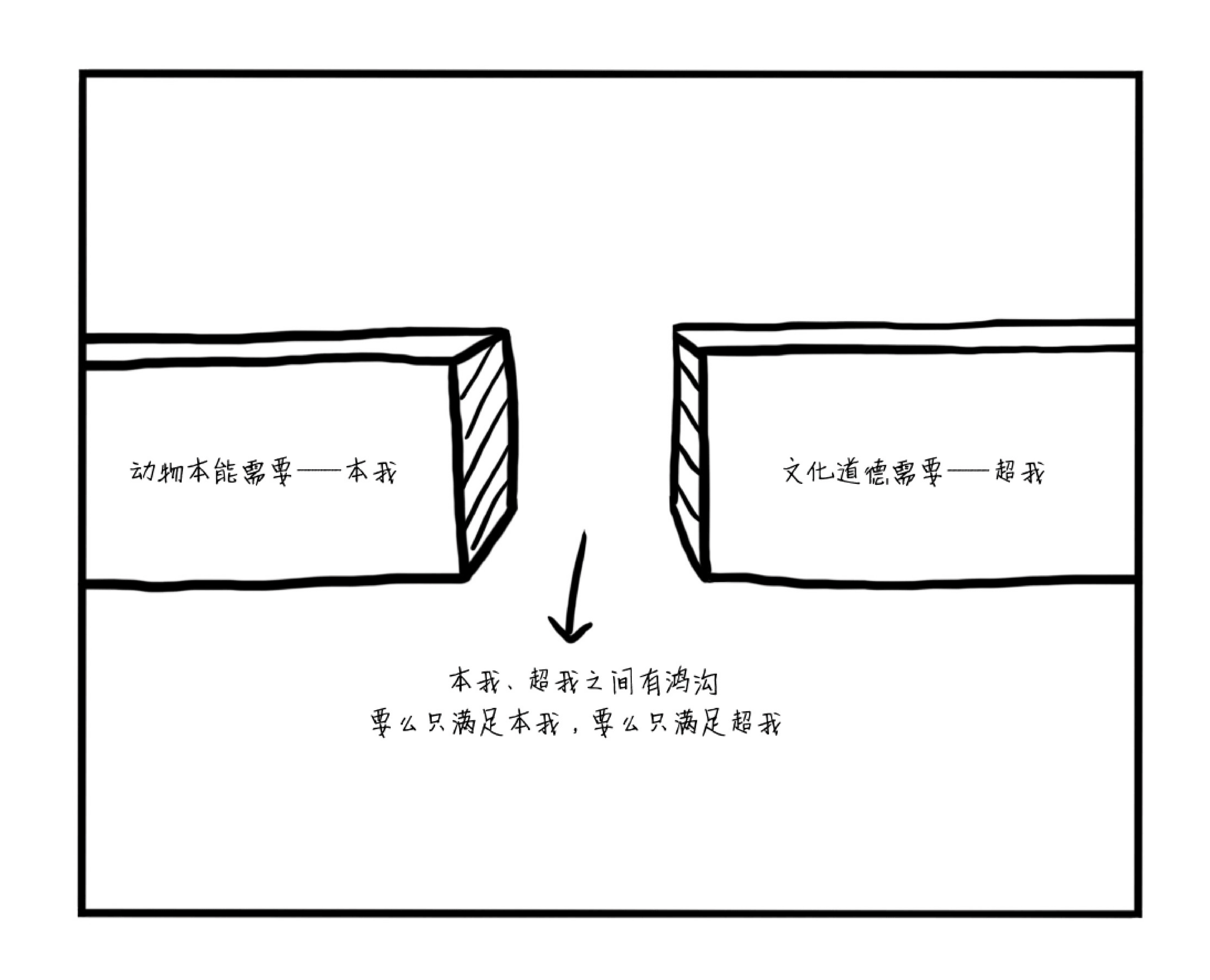
但是，弗洛伊德认为，人与动物是不一样的，有根本的区别：动物是根据兽性本能来生存的，就像隐喻中的马。



人类是根据“被文化调节过的兽性本能”来生存的，比动物要复杂得多，就像马的奔跑是需要马车夫指挥与调节的。

用通俗的话来说，就是：人类既有满足动物兽性冲动的需要（年轻男性，街上看到美女就想据为己有），又有想满足文化道德的需要（直接掳走美女满足兽性冲动是不为道德、法律所容许的）。

所以人类想快乐地生存，有两类需要必须同时满足：满足动物兽性（本我）的需要，以及满足文化道德（超我）与适应社会现实的需要。很多时候，这两类需要之间会产生冲突，有难以填补的鸿沟，很难同时满足。



那怎么办呢？人类是怎么做到既满足动物兽性的需求，又满足文化道德的需求呢？人类是怎么调节的呢？

这个完成调节功能的角色就是自我。

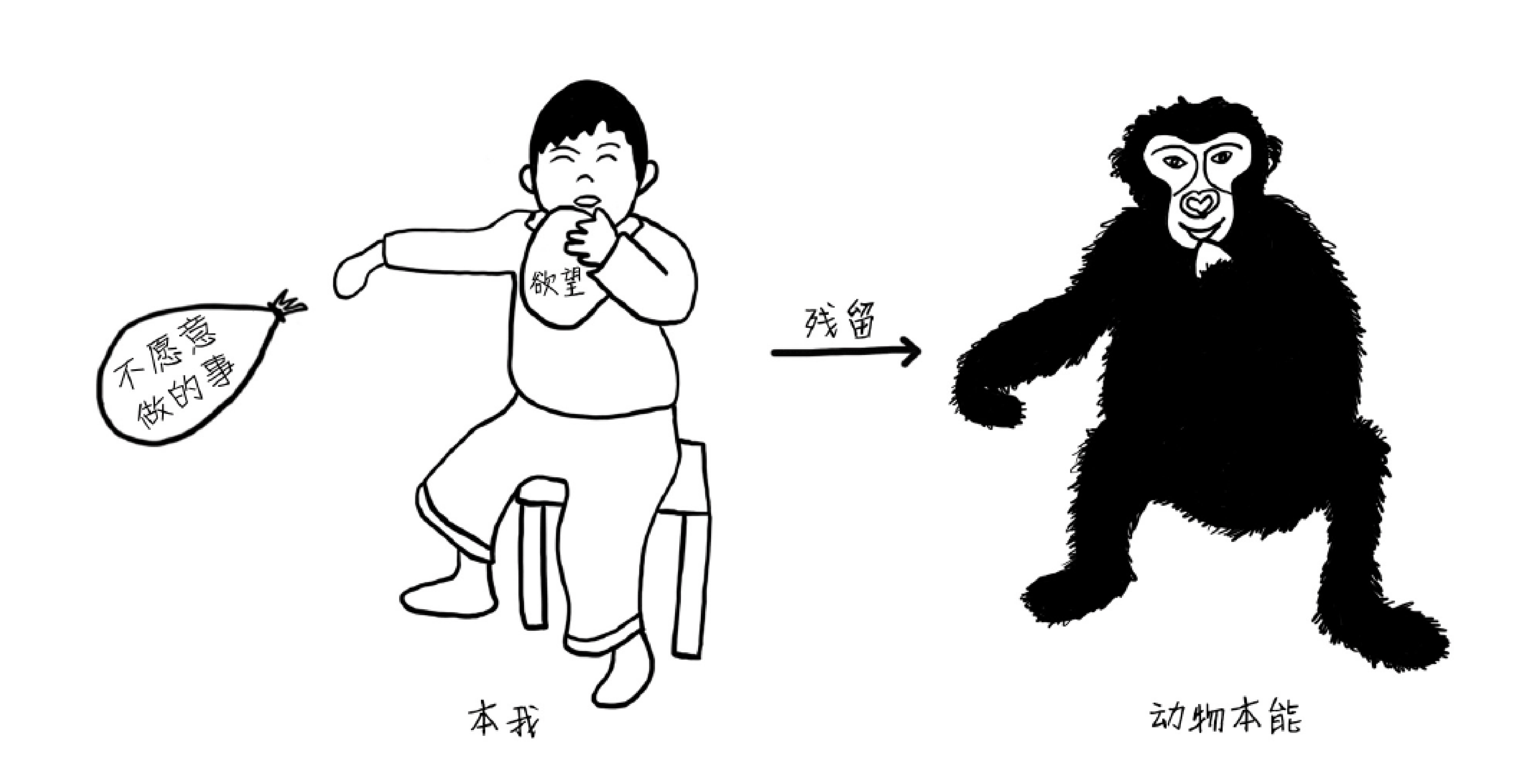


类似这样的思考过程，我们就能明白本我、自我、超我的概念是非常伟大的创举。这三个概念就是用来清楚描述人与动物到底有什么不一样的心理机制。描述人类以什么样的机制来让自己既满足动物兽性本能，又能让自己生存于社会与文化中，不被惩罚。

现在，我们可以梳理一下，这三个“我”是怎么来的了。

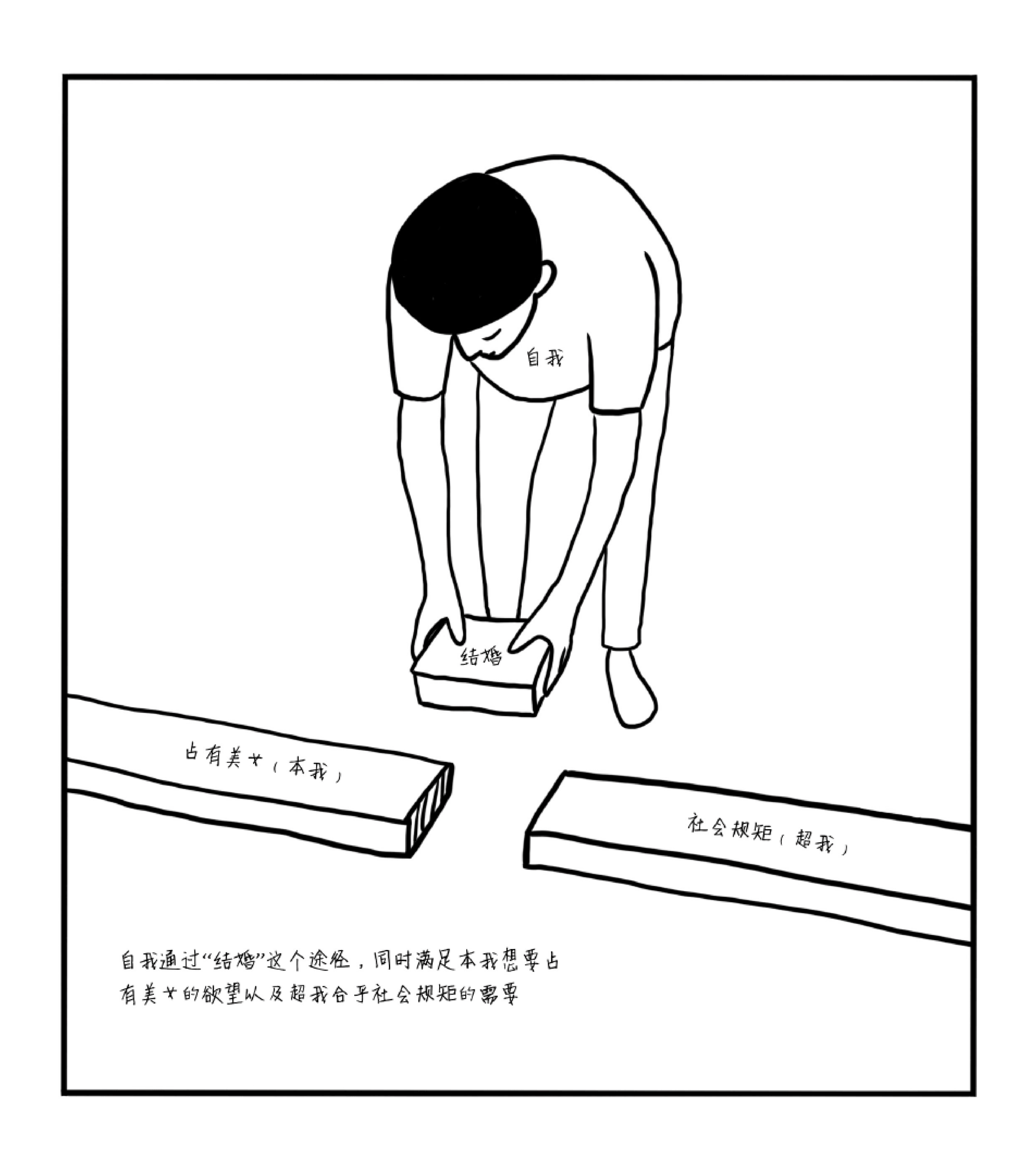
首先，本我是怎么来的呢?

本我就是单纯追求兽性享乐的需要与动机。弗洛伊德根据达尔文的进化论，把人看成是动物进化而来。所以在他看来，人身上还是有一部分动物的本能，也就是没有完全进化的兽性欲望与动机。或者说，人的潜意识是“被驱使着追求单纯的贪婪满足”。这就是本我的部分。比如前面说的“年轻男性，在街上看到美女就想据为己有”，就是本我的需求、动机。



自我是怎么来的呢?

自我是为了让自己适应文化的需要。人是群居动物，被其他人排斥会痛苦。人很需要让自己的行为被别人接受，也被自己接受。因此，人在需要满足本我的兽性欲望的同时，又需要合理合法。这种调节的心理功能就是自我功能。所以，自我需要管理本我的力量，以合乎社会规矩的方式满足，目的是让自己满足兽欲又不致被他人嫌弃。比如，小伙子需要找到合理合法的途径占有美女。



超我是怎么来的呢？超我是恐惧被惩罚产生的。完善的超我要经历以下三个阶段的发展。

第一个阶段是严酷的超我：有歪念头 = 大祸来临

（如美德就是“想好事做好事”，头脑里不能有歪念头，一旦有歪念头就会大祸来临。有这样超我的人会很恐惧。）

第二个阶段是理想化的超我：有歪念头 = 不被喜欢

（美德就是“想好事做好事”，头脑里不能有歪念头，一旦有歪念头就不会被妈妈与自己喜欢了。有这样超我的人会很沮丧。）

第三个阶段的超我才是现实的成熟的超我：思维 ≠ 行动

（“有歪念头显然乐趣更多。”美德就是“有歪念头但是只做做好事，岂不美哉！”有这样超我的人会容易分清楚思维与行动之间的差异，平时也会比较放松灵活，处变不惊。）

成熟的超我可以与成熟的自我一起，既能让本我的兽性冲动得到满足，又能不受到社会文化规范的惩罚。

2.“三我”运作失调影响人的品行

弗洛伊德认为，“三我”协调，心理就能够得到健康发展。像上面所说的“具备成熟超我的人”,人生旅途中容易收获成功与幸福。成功人士大部分都是“三我”协调之人。这里不赘述。

“三我”不协调,或者说“三我”失调,就会导致心理不健康,抑郁、自卑等，或者形成不良的品行，甚至异常行为，酿成悲剧。这种现象在日常的社会现象中随处可见。

下面就是一个生活中“三我”失调导致悲剧的例子。

母杀子，恨从何来?

日前，密山市人民检察院受理了一起重大杀人案件。被害人杨洋（化名）被人用斧头连击头部数下，致使颅脑损伤死亡。杀害杨洋的不是别人,正是其亲生母亲王淑梅（化名）。俗话说虎毒不食子,可她为何会狠心杀掉自己的亲生儿子呢？他们母子之间究竟有什么样的恩怨呢?

被告人王淑梅原本有四个孩子，被害人杨洋是王淑梅的小儿子，王淑梅特别偏爱这个小儿子，长大后的杨洋却落了一身恶习，王淑梅本以为孩子小不懂事，结婚后成家了就好了。王淑梅便为其操办了婚事，婚后的杨洋不但没有改掉恶习，反而愈演愈烈，经常打骂妻子、女儿，整天不务正业，游手好闲，妻子受不住杨某的打骂便和他离婚了。离婚后的杨洋更是丧心病狂。住在自己的父母家中，饮酒成了他的唯一嗜好。手中没有钱了便伸手向自己的老母亲要，

不给钱便是一顿拳打脚踢。母亲没有钱，杨洋便到其哥哥、姐姐家中索要，不给钱也是一顿打骂，并长期在村中寻衅滋事。时间长了，家里的人、村里的人都怕他，都躲着他。就在案发的前一天，杨洋还扬言要用炸药炸死其哥哥全家，老母亲听了后又是一夜没有睡着，想自己怎么生养了这么一个逆子，于是脑海里出现了一个念头：杀了他，结束一切。

2006年11月1日清早,被告人王淑梅拿起自家砍柴用的大斧头，将正在炕上熟睡的杨洋砸死，结束了杨洋年轻的生命。案发后王淑梅主动向公安机关投案自首。

这个案例，很多人看了以后都感到不太舒服。一方面觉得妈妈忍痛杀掉自己特别偏爱的亲生儿子，为村里除了害，妈妈大义灭亲，给自己换来的却是法律的惩罚，有点不公平；另一方面又觉得法律是禁止杀人的，妈妈违反了法律，理应受到惩罚。

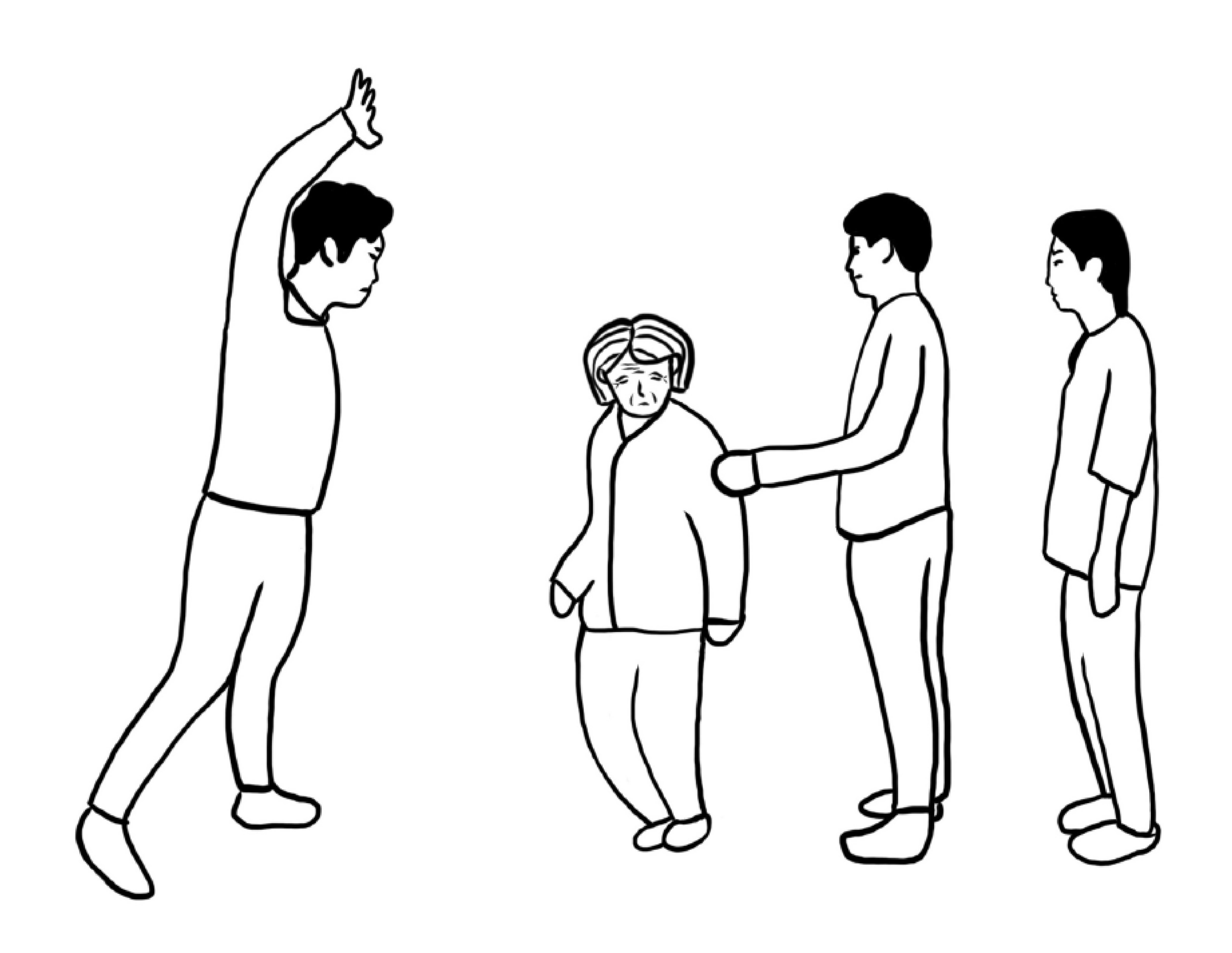
从精神分析的眼光来看，却是另外的感受。

在这个案例中，杨洋的“恶行”主要有以下四个。



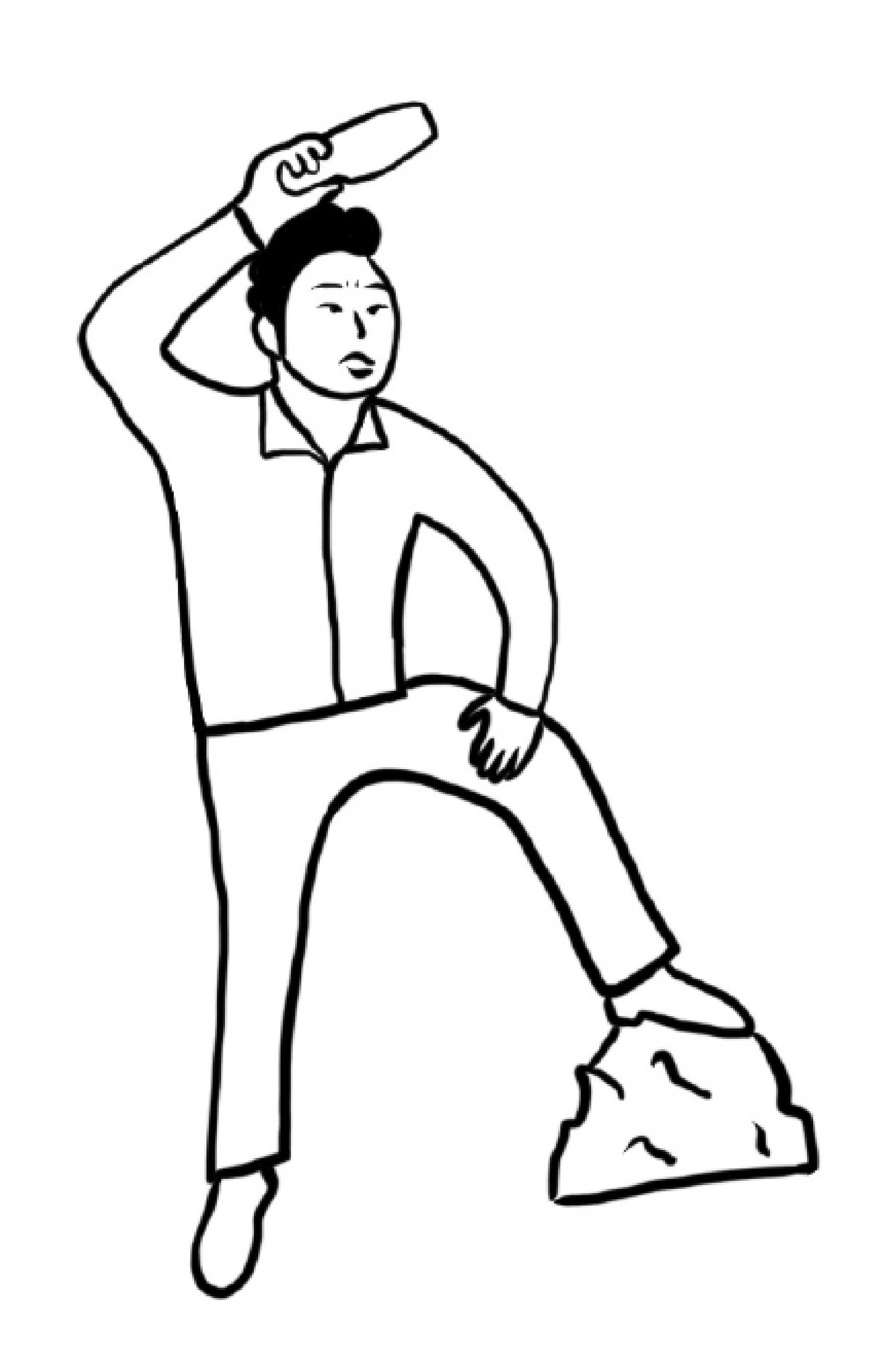
（1）不务正业，游手好闲

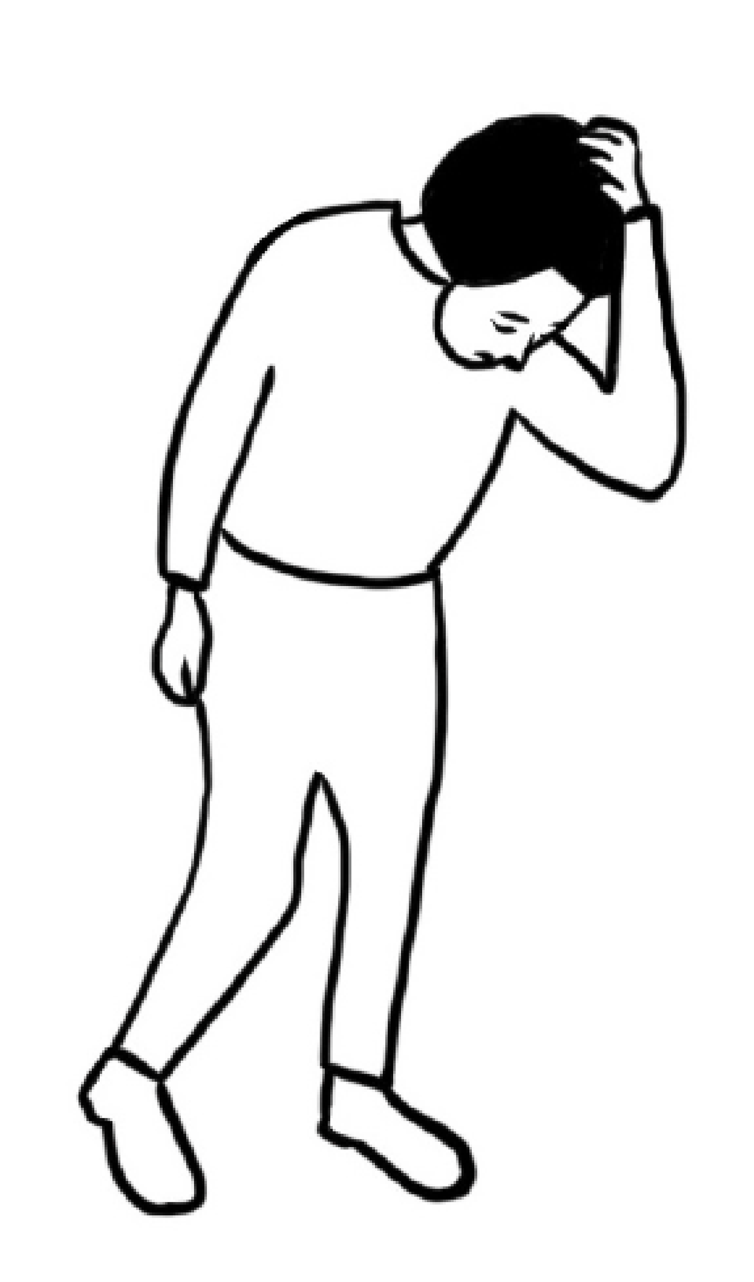
“本我”的一种求乐过程。



（2）打骂妻子、女儿、母亲、哥哥、姐姐

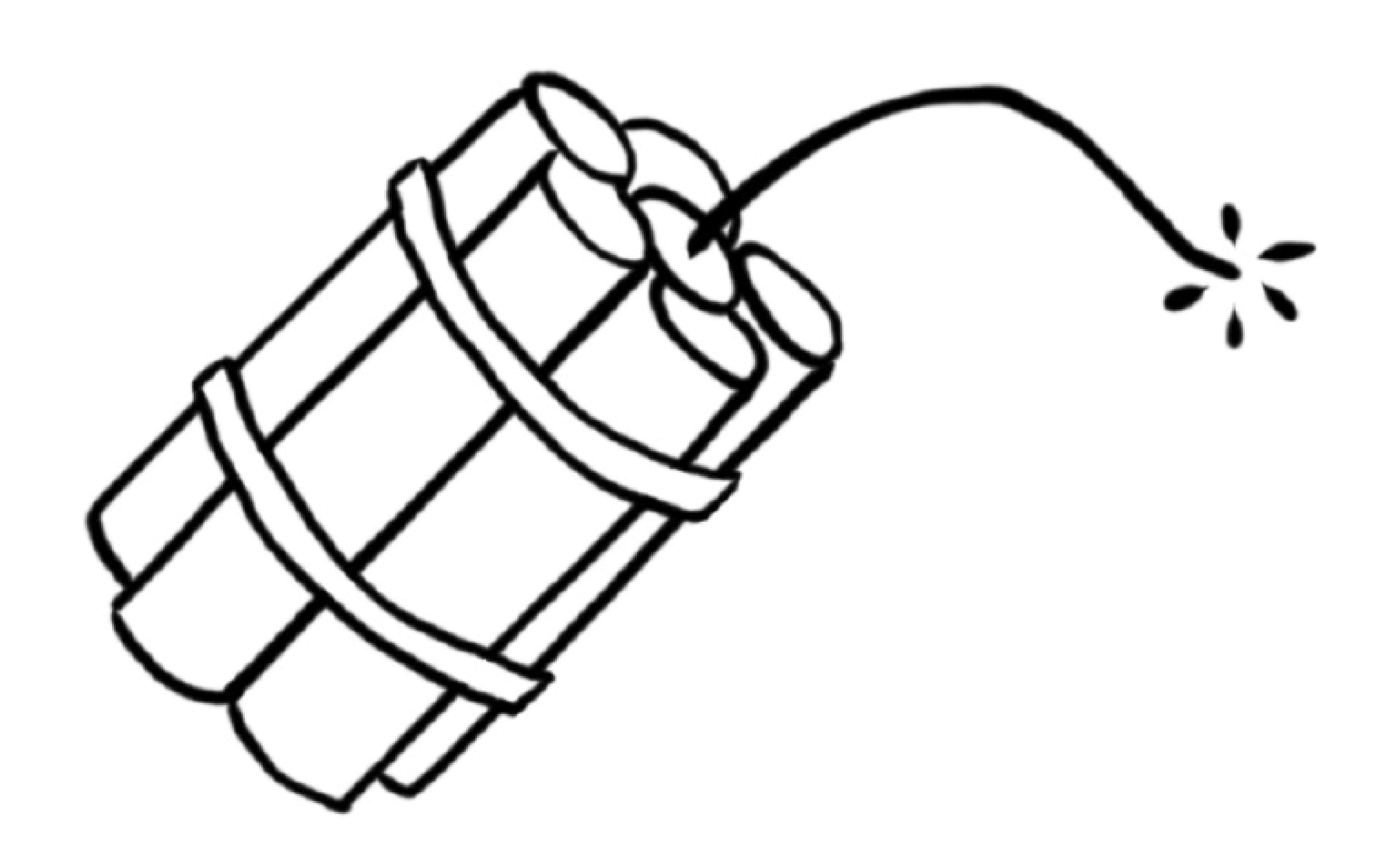
本我的求杀过程。





（3）长期在村中寻衅滋事

本我的求杀过程。



（4）扬言要用炸药炸死其哥哥全家（本我的求杀过程）。

由以上四个场景,可以看出被害人杨洋的“恶习”完全符合“本我”“快乐原则”支配的行为模式:“游手好闲”是“本我”的一种求乐过程;“打骂妻子、女儿,甚至自己的老母亲,在村中寻衅滋事,扬言要用炸药炸死哥哥全家”是一种求杀的过程。这个过程中没有看到“自我”对本能冲动的协调工作,“本我”寻求满足的方式是不符合现实要求的,所以才会被评价为“落了一身恶习”。

从报道可以看出,杨洋是个“自我”极为薄弱的人。“自我”的主要任务是使本能冲动获得最大限度的满足,同时又与外部世界和“超我”维持和谐的关系。

再来看杨洋的“超我”。“婚后的杨洋不但没有改掉恶习,反而愈演愈烈”,说明杨洋自身的“超我”是缺损的,或者非常没有力量。在中国文化环境下,功能正常的“超我”在发生这样的事情时会产生内疚感、罪恶感。

杨洋做的事情,如“打骂老母亲”“游手好闲”“寻衅滋事”都是中国传统文化所唾弃的,是“超我”的道德评判所“不该做的行为”,是受“超我”压制,不能通过“稽查”的行为。“本我”做了这样的行为,却不会受到“超我”的惩罚,是不正常的现象,只能说明杨洋的“超我”没有发展成熟,不具备必要的功能。



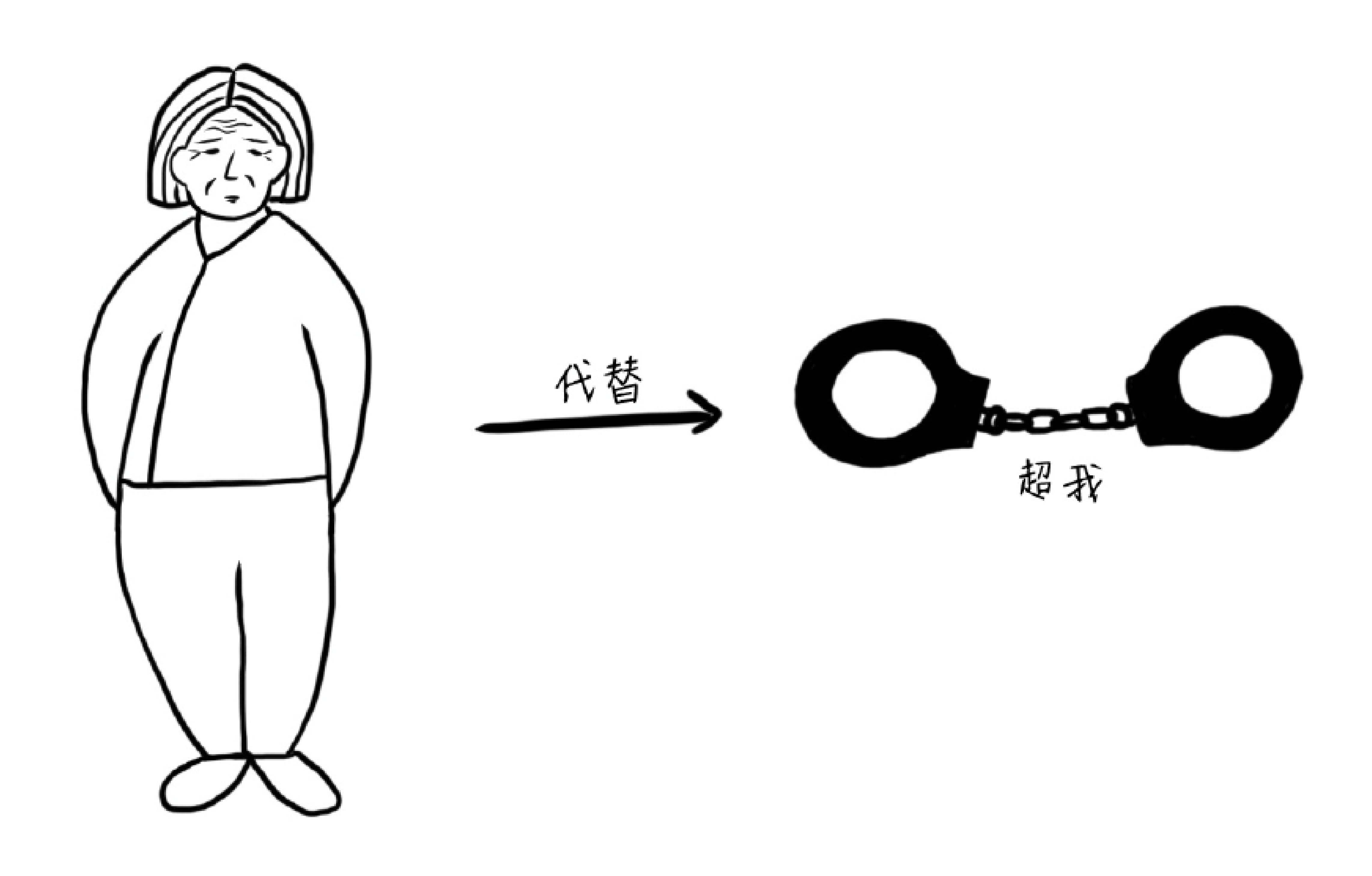
超我是社会化的产物，是文化传统的运载工具

因为妈妈的溺爱，杨洋的社会化进程受阻，没有内化父母以及社会文化传统的美德与技能，也就是没有发展出合适的“自我”与“超我”。



没有发展出适合的自我与超我





从小到大，妈妈代替杨洋行使了“超我”的功能

包括最后“杀了他，结束一切”。而杀死杨洋，其实也是代替杨洋行使“超我”的严酷惩罚功能。

从这个意义看，就能回答标题“母杀子，恨从何来？”的问题：由于妈妈的溺爱、偏爱，杨洋与妈妈在心理上仍然处于共生期，没有分离，杨洋潜意识里希望保持小时候妈妈对于他的偏爱，不愿意放弃这种被偏爱的感觉，也就不愿意内化学习提升自己的“超我”与“自我”功能。所以杨洋不是一个完整的人，不具备独立的心理结构。

从“马车隐喻”看，杨洋内心的“马车”缺少具备管理本我能力的“马车夫”，也缺少监控与规范的“鞭子与大棒”。这两个部分一直由妈妈（这个外在的个体）来代替行使。

也就是，杨洋的“自我”“超我”功能要依靠妈妈来替代完成。“杀儿子”其实是妈妈投射性认同杨洋的“超我”的恨，代替杨洋的超我，来完成严酷惩罚的结果。

第三节 本我、自我、超我的案例分析

英俊的男大学生觉得自己的眼睛出了一个怪毛病，总是管不住自己去看女孩的下身，恨死自己了，可又无可奈何，导致教室不敢进、上课不敢去。

“我真下流！”

“我真流氓！”

“我好羞愧！”

“我怎么会这样？”

其实只是超我太严酷，导致本我、自我、超我功能失调了。

那么，如何帮助他走出困境呢?

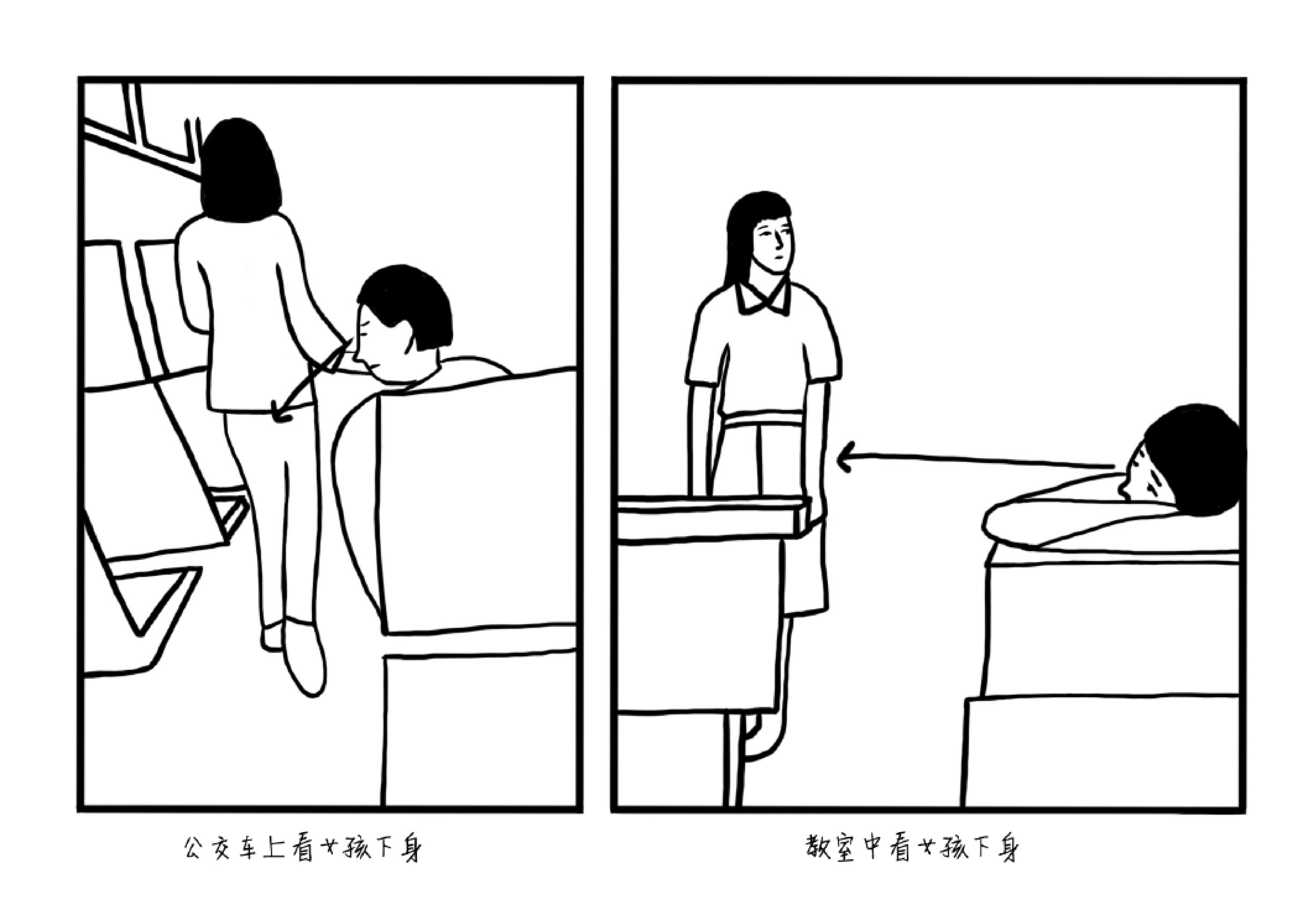
（1）第一印象是“自我”在潜意识工作的结果

（2）男孩的痛苦来自严酷的“超我”

（3）完善“超我”，走出困境

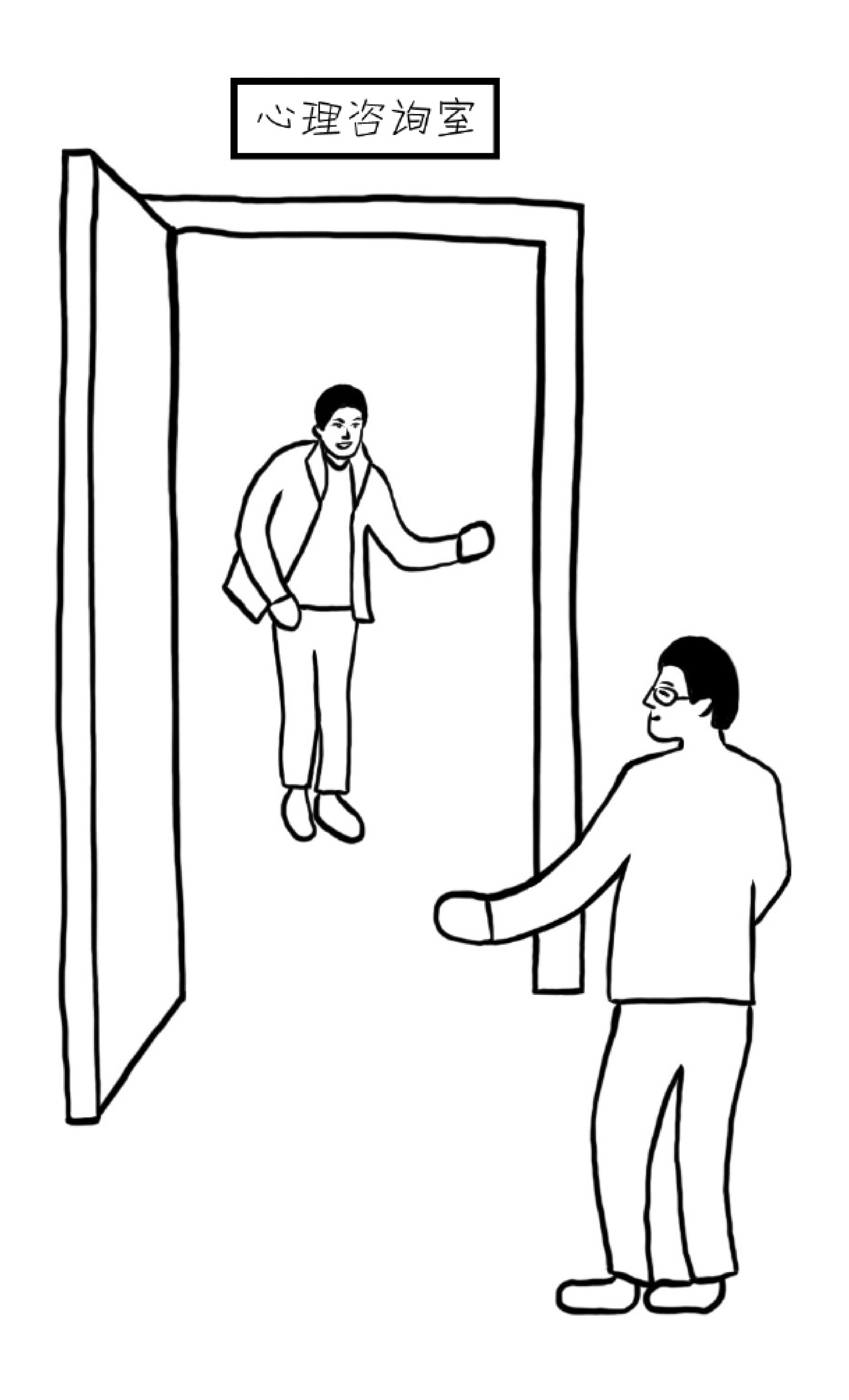
1. 第一印象是“自我”在潜意识工作的结果

案例：我真的很下流吗?



公交车上看女孩下身　　教室中看女孩下身

风华正茂的英俊少年说自己有社交恐惧，怕见人，尤其是女孩。原来，每当有女孩在身边，无论在公交车上还是在教室中，他都觉得会管不住自己的眼睛去看女孩的下身。他讨厌这样的自己。

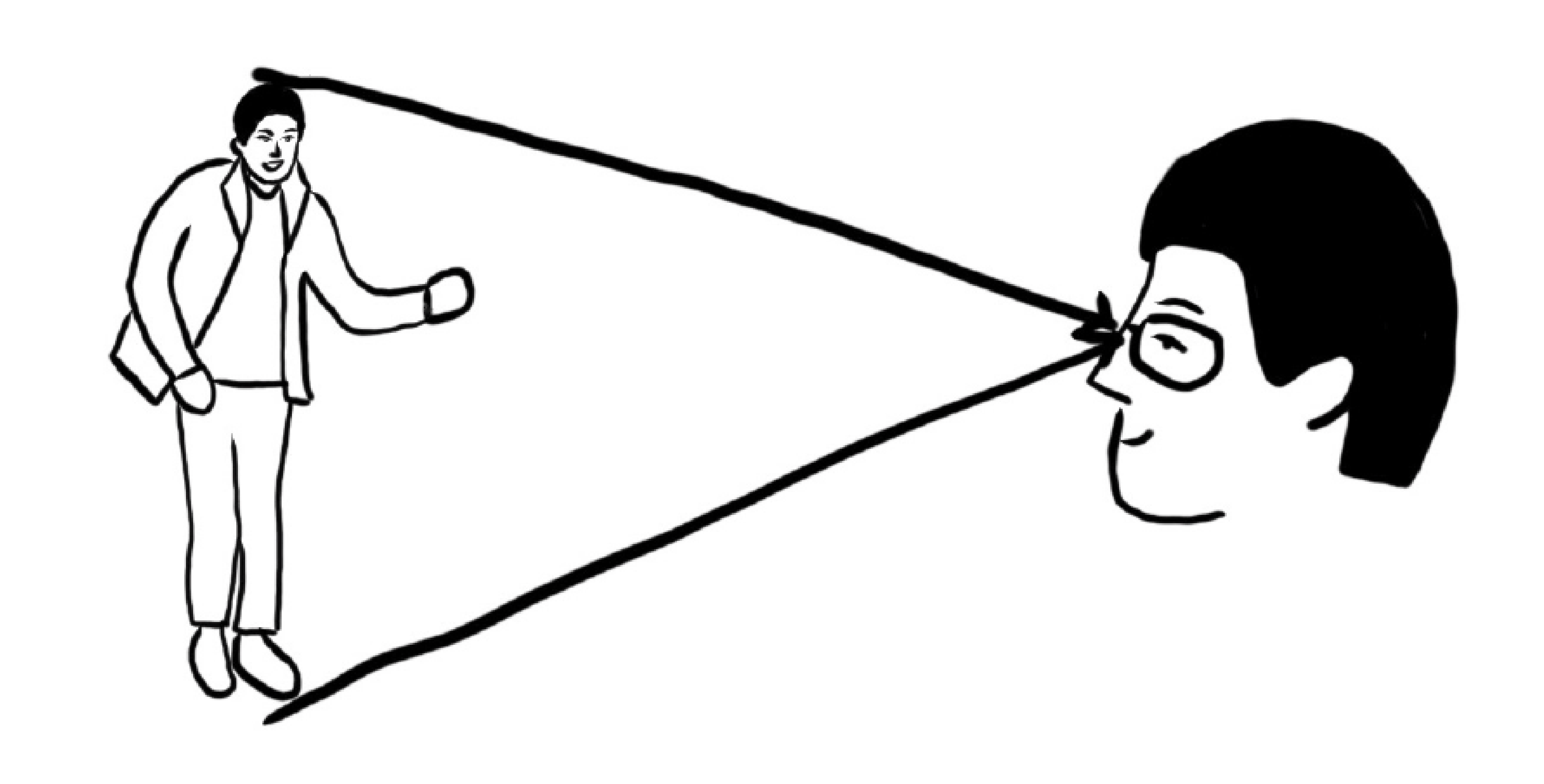


当我到咨询室门口时，俊龙（化名）已经在等我了。小伙子本来坐在椅子上，看我进来，主动与我打招呼。俊龙是个年轻英俊的小伙子，今年 20 岁，瘦削的身材，有一双黑白分明的大眼睛，站姿稍微有一点弯腰，嘴唇有点发黑，不时抽动几下鼻子，外面穿着一件有点铁锈红的夹克衫，下穿牛仔裤，脸上挂着笑容，给我的感觉很好，第一印象我就挺喜欢他的。

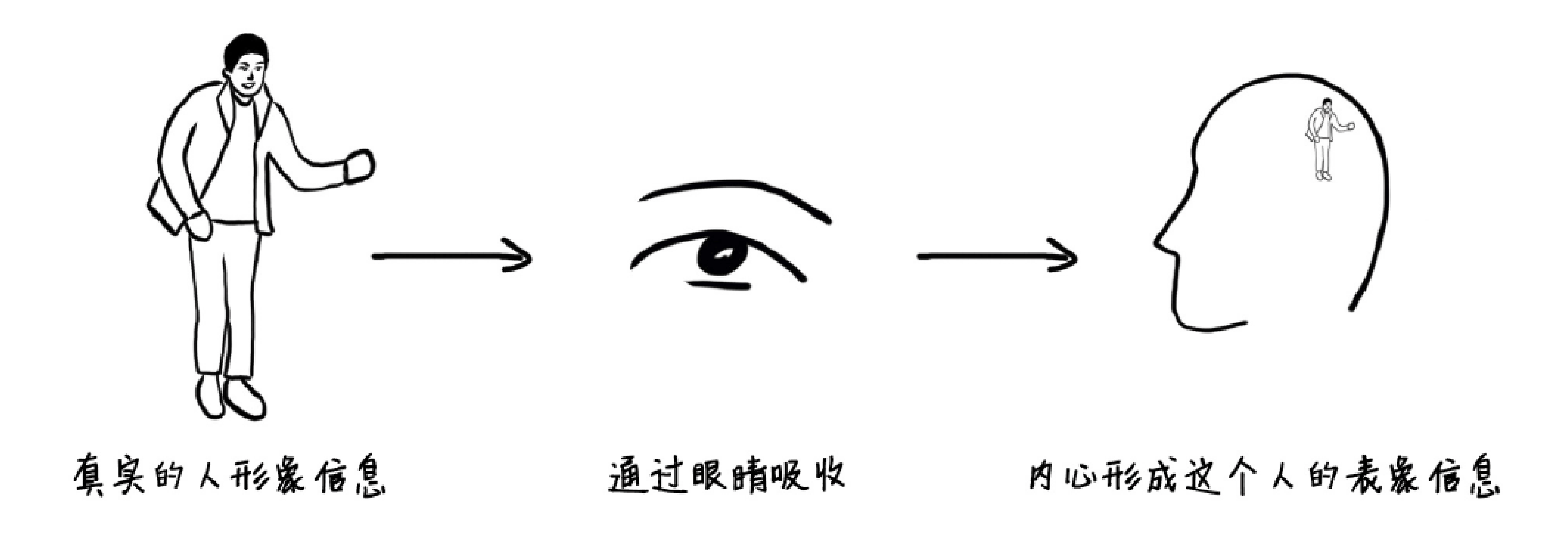
心理咨询师这种“挺喜欢他”的第一印象是怎么来的呢？

大概有以下几个步骤。

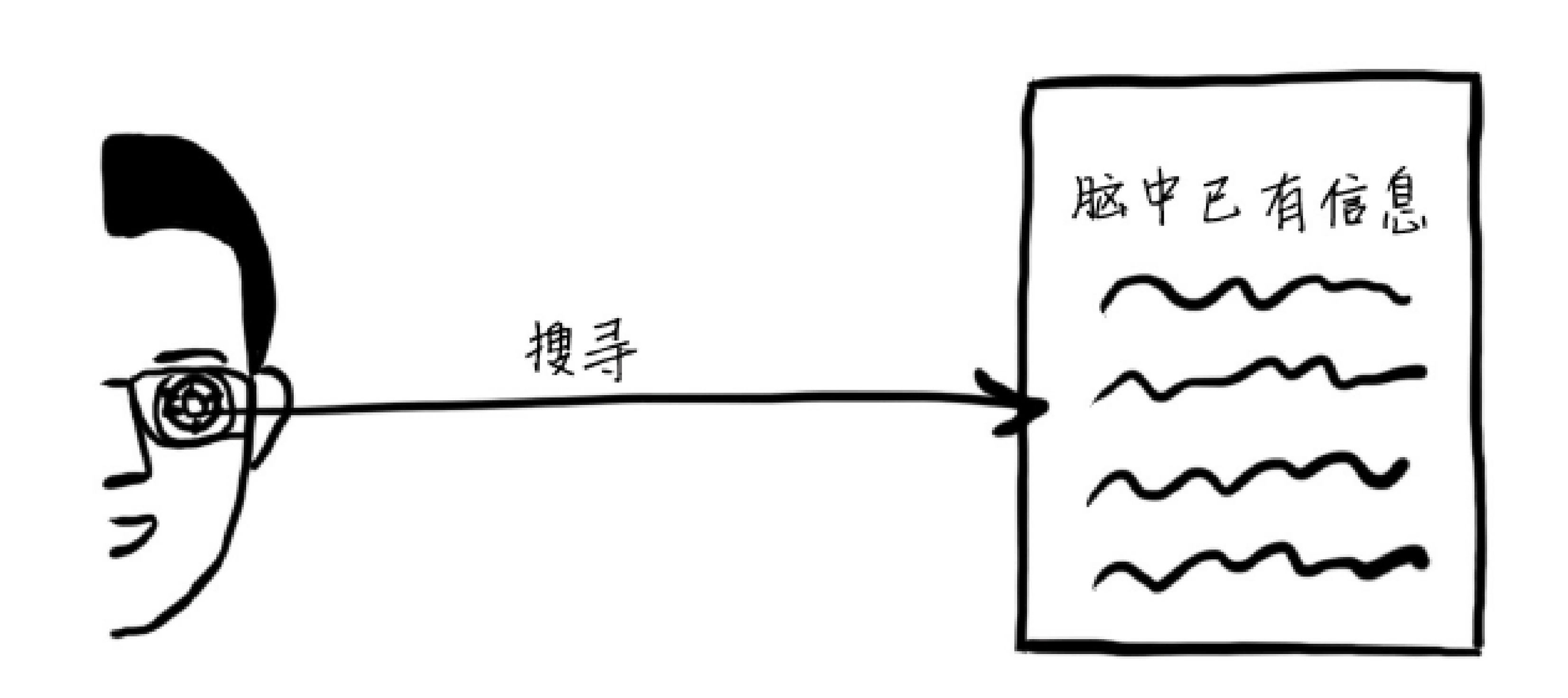
首先，是收集信息。

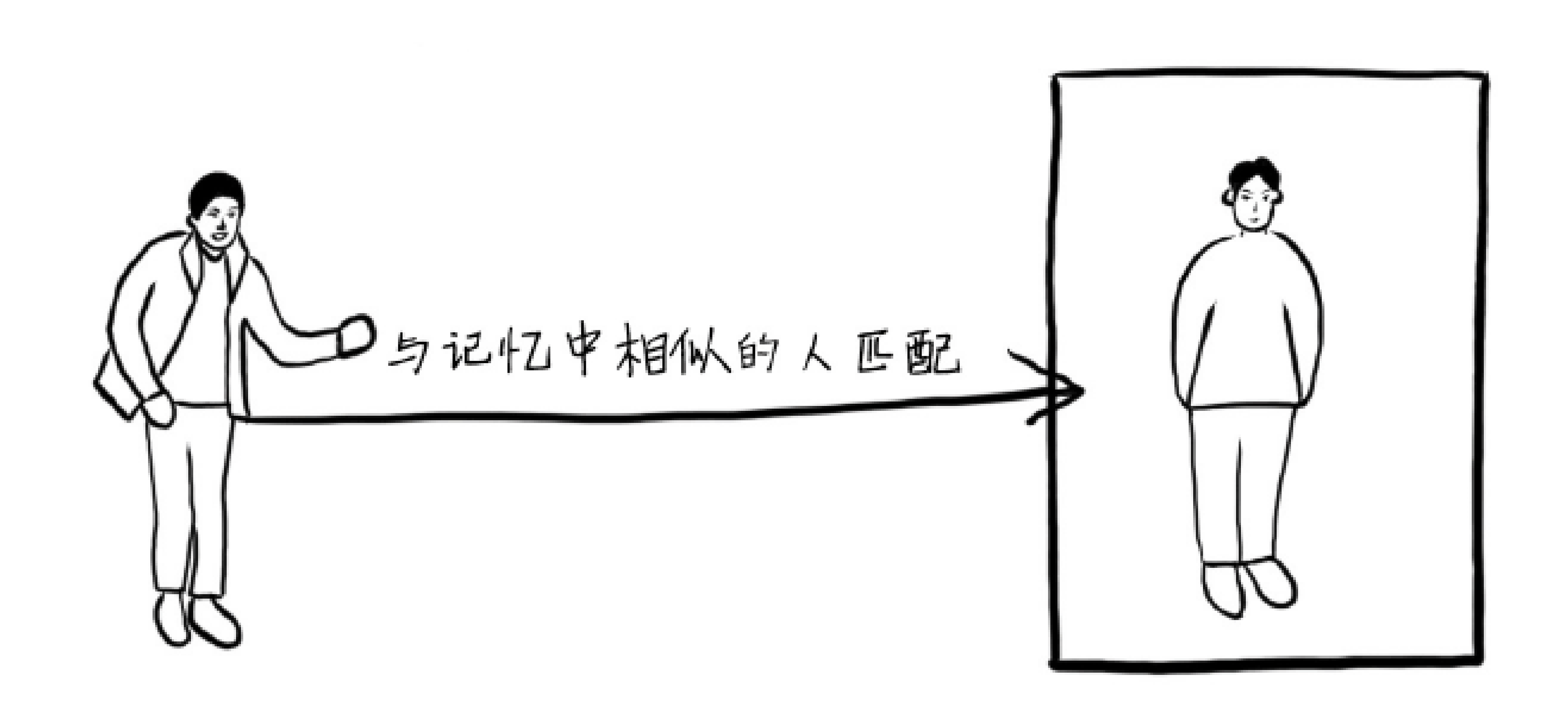


当一个人初次遇到另外一个人，心灵就开始工作，下意识会审视对方，在头脑中开始形成一个新的客体表象。



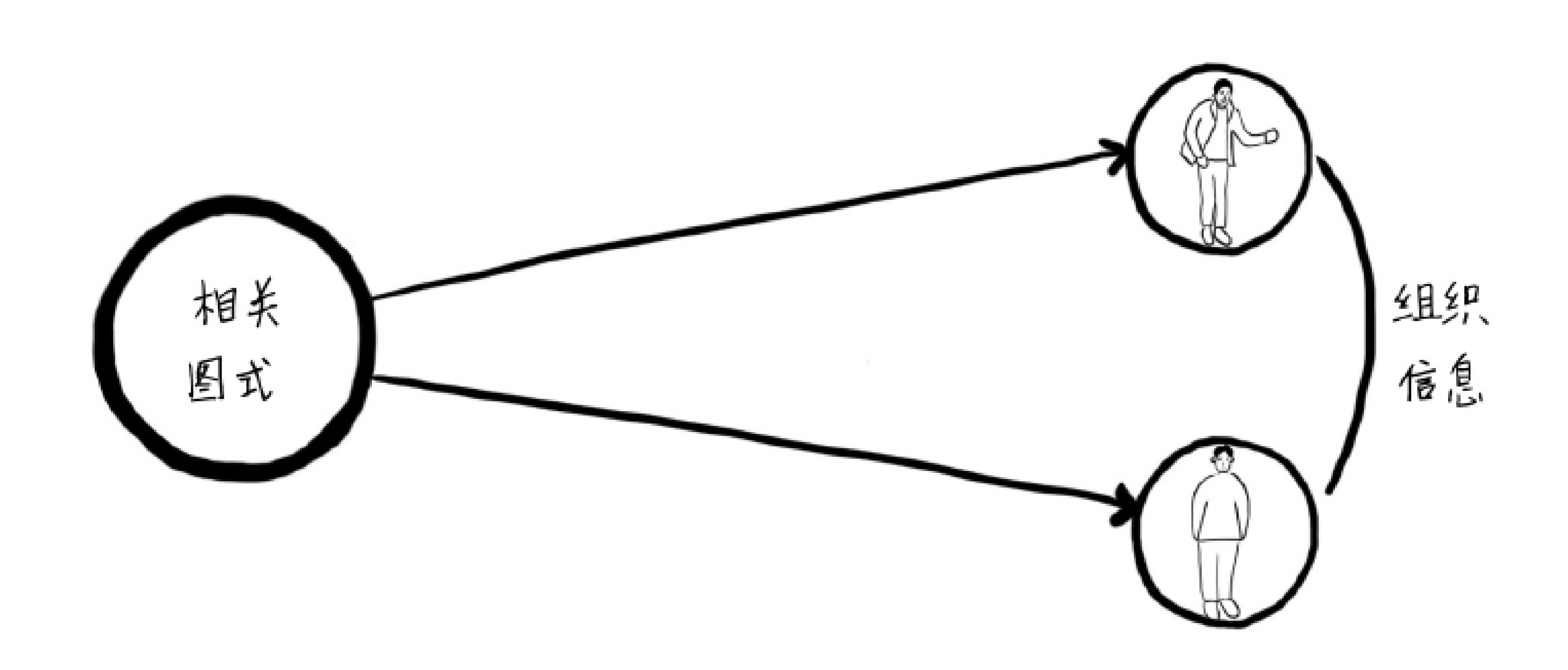
其次，是搜寻与匹配。





潜意识中，我们会自动在自己的过去经历、记忆库中扫描、搜寻，将新认识的人与已有的客体表象进行比较与评价，寻找能够匹配的内容。

再次，组织信息。



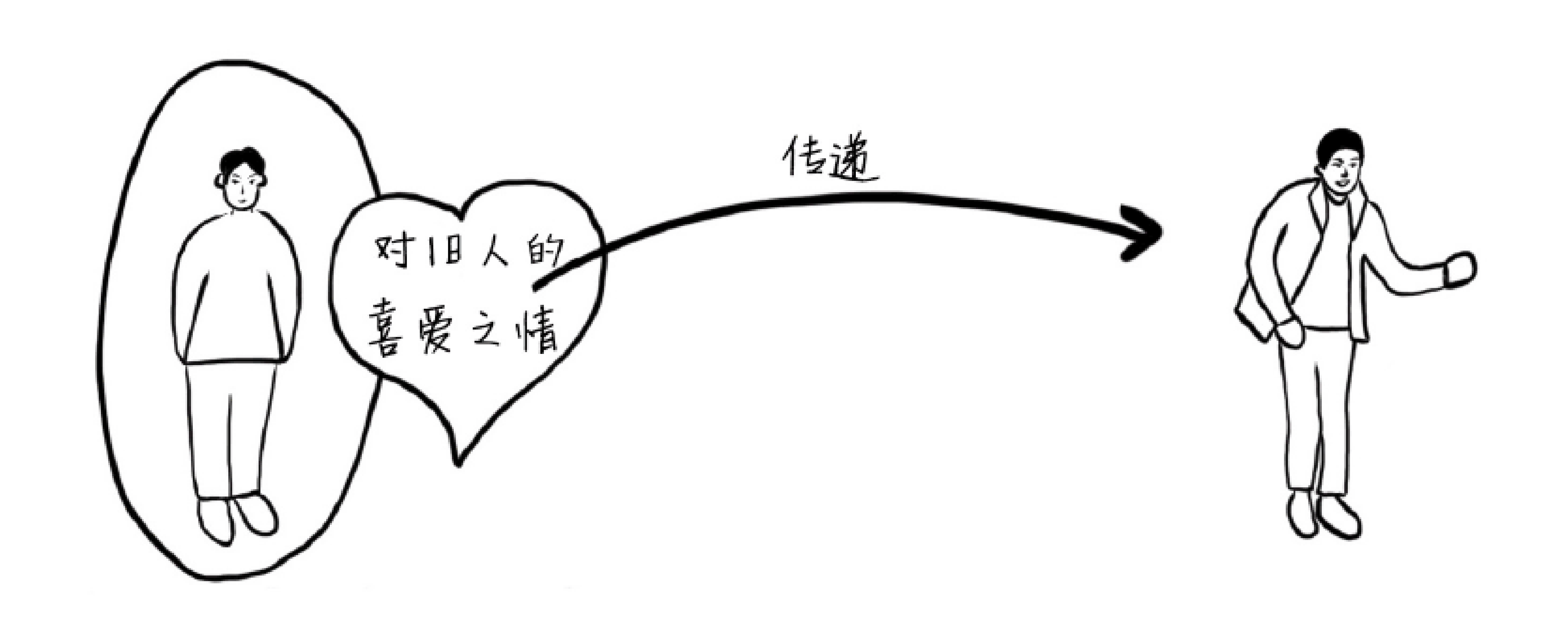
很快，强大的自我功能会在记忆中找到过去经历过的、被存储下来的相关图式。这个图式中的“老的客体表象”可能与刚刚收集

得到的“新的客体表象”相同或相似，并在心理上联系在一起。然后根据图式组织加工信息。

常见加工方式是对得到的信息进行抽取、选择、忽略或增加一部分信息。比如，小时候在山里看到天上多姿多彩的云雾，会看成各种各样的动物形象，有的像龙，有的像牛，还有的像天马，等等。其实这是根据自己内心已有的动物图式在组织加工这些云雾的形状，抽取、选择、忽略或增加一些信息来让这个云雾更加像自己内心的动物形象。这是潜意识中自我在工作。

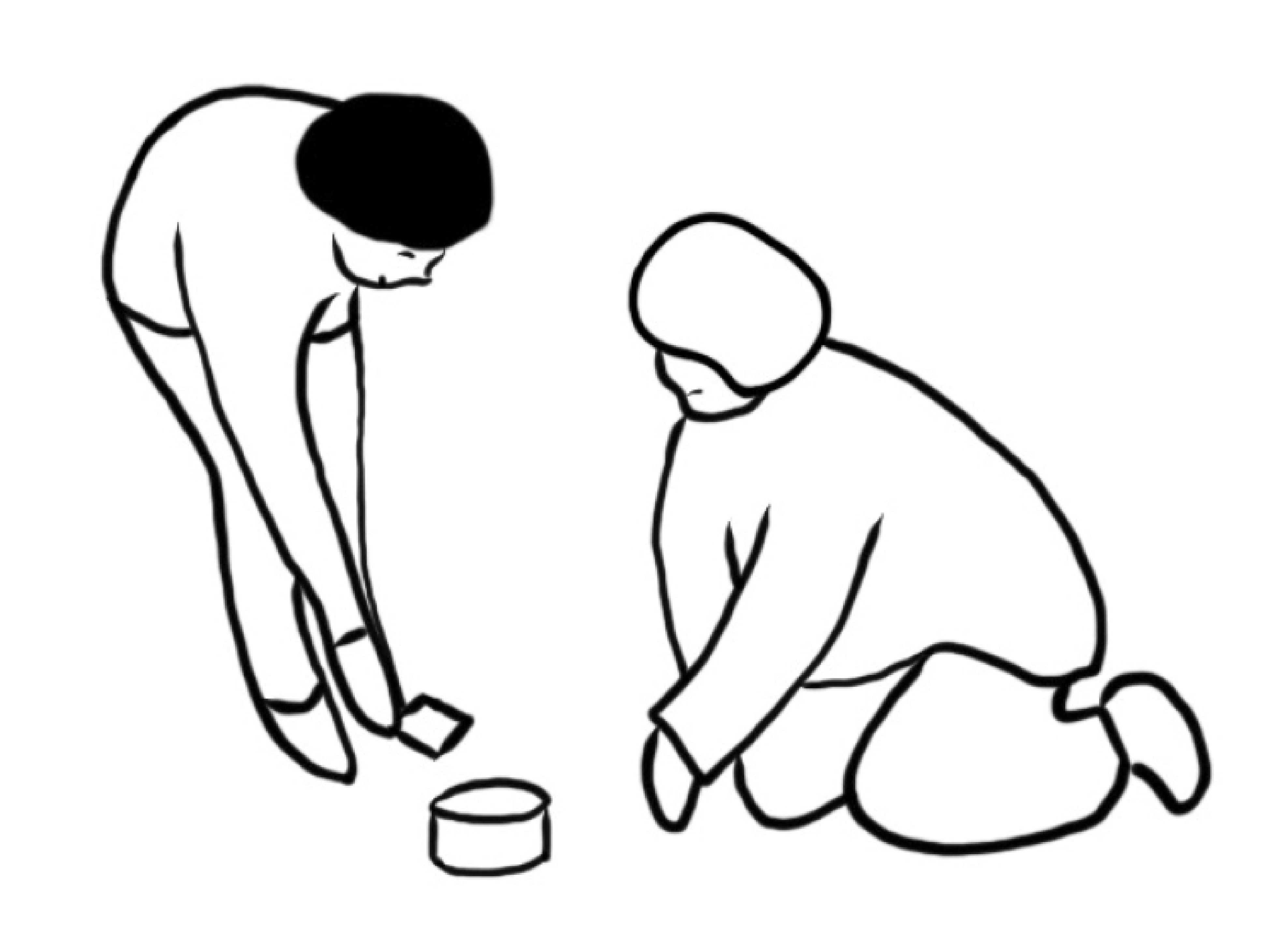
在这个案例中，可能是心理咨询师在潜意识中，抽取并选择了来访者的某些行为信息——主动从椅子上起来打招呼，主动朝心理咨询师微笑等，或者是来访者的穿衣、姿势、气质、散发的个人特色的神情等。这些信息与心理咨询师潜意识中的“令人喜欢的孩子”的图式一致。组织信息的工作就完成了，这个男孩就被归入“令人喜欢的孩子”这一类人之中。

最后，赋予意义，传递情感。



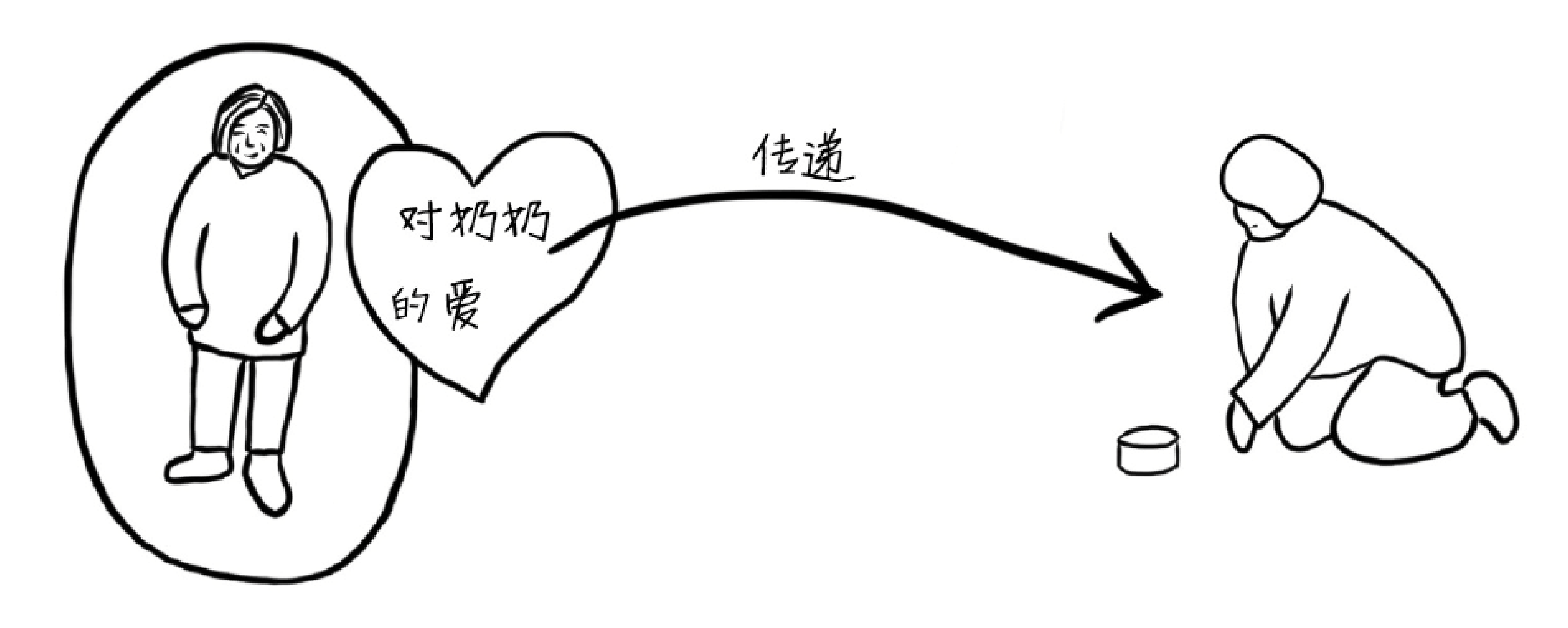
有了前面三个步骤，这个步骤就理顺成章地进行下去了。心理咨询师潜意识中会把一种“喜欢”的感情赋予这个初次见面的来访者。这种感情其实是心理咨询师内心“令人喜欢的孩子”的图式中，积累沉淀下来的与过去其他人所经历过的感情。

这种现象很普遍。举一个例子，比如：



我们看到一个老太太在乞讨，发现这个老太太与深爱自己的奶奶挺像，就会有亲近感，更愿意对其施以援手。

这就是把我们对于奶奶爱的情感赋予了初次见面的老太太，原因只是因为老太太与奶奶看起来挺像。实际上，是我们对奶奶有感情，而不是对这位陌生的老太太有感情。

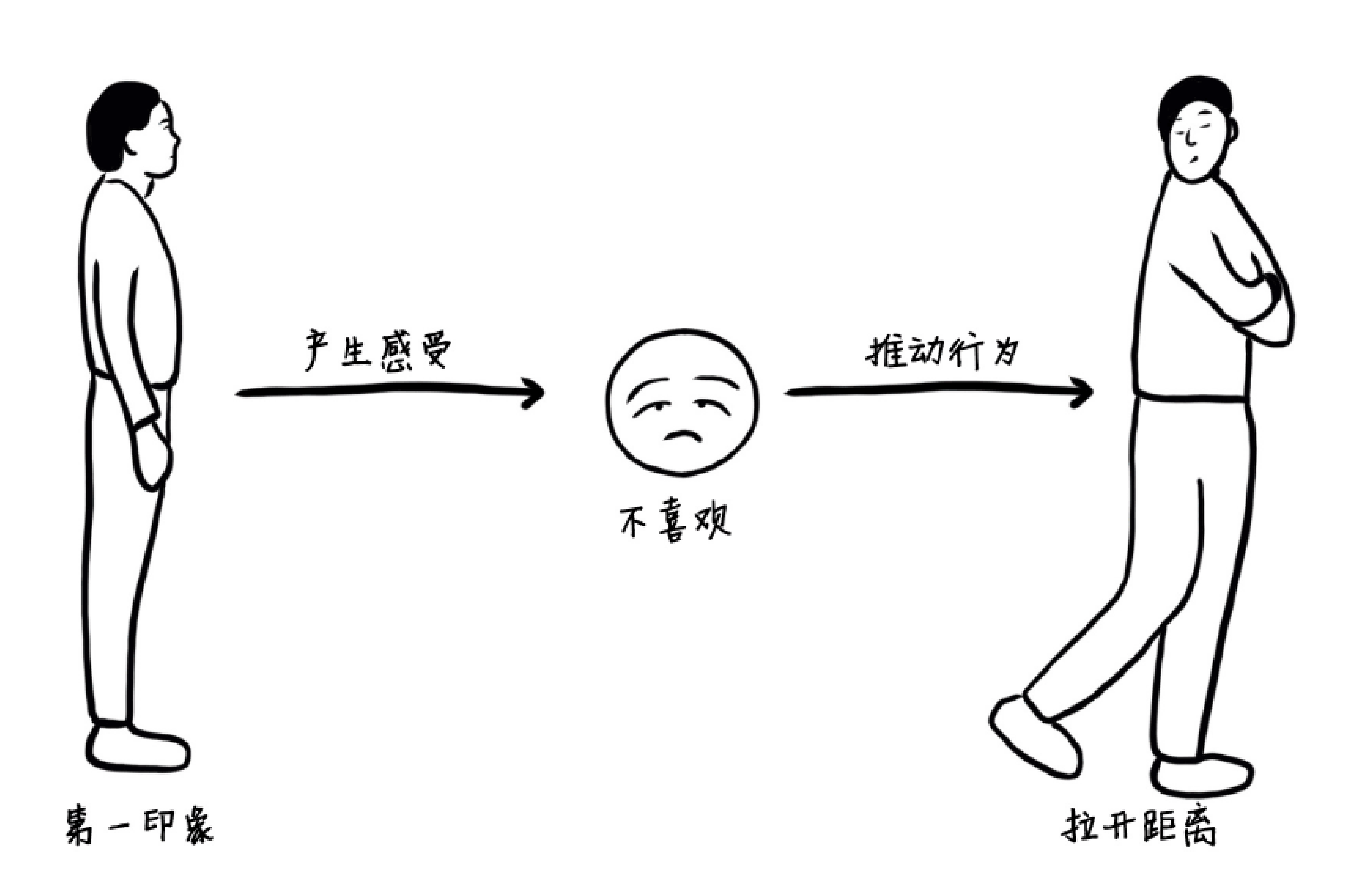


因此，我们可以说：第一印象（喜欢与否等）的看法与情感，实际上是对过去经历中所爱的人或者所仇恨的人的看法和情感，转移到眼前这个人身上。

这在精神分析中叫作移情或投射性认同，是一种“自我”防御机制。

所以，第一印象的过程主要是“自我”的工作，而且是在潜意识中进行的。涉及潜意识图式的“思考模式”“情感模式”。我们经常听到有人说，看到某某某好像特别有好感，也不知为什么，其实也是潜意识“自我”在自动进行一系列的工作。

第一印象除了会产生感受，还会推动特定的行为。



第二章我们对于“图式”进行过详细的讨论，图式具有“思考模式”“情感模式”与“行为模式”，所以心理咨询师的第一印象会影响进一步的咨询互动行为。

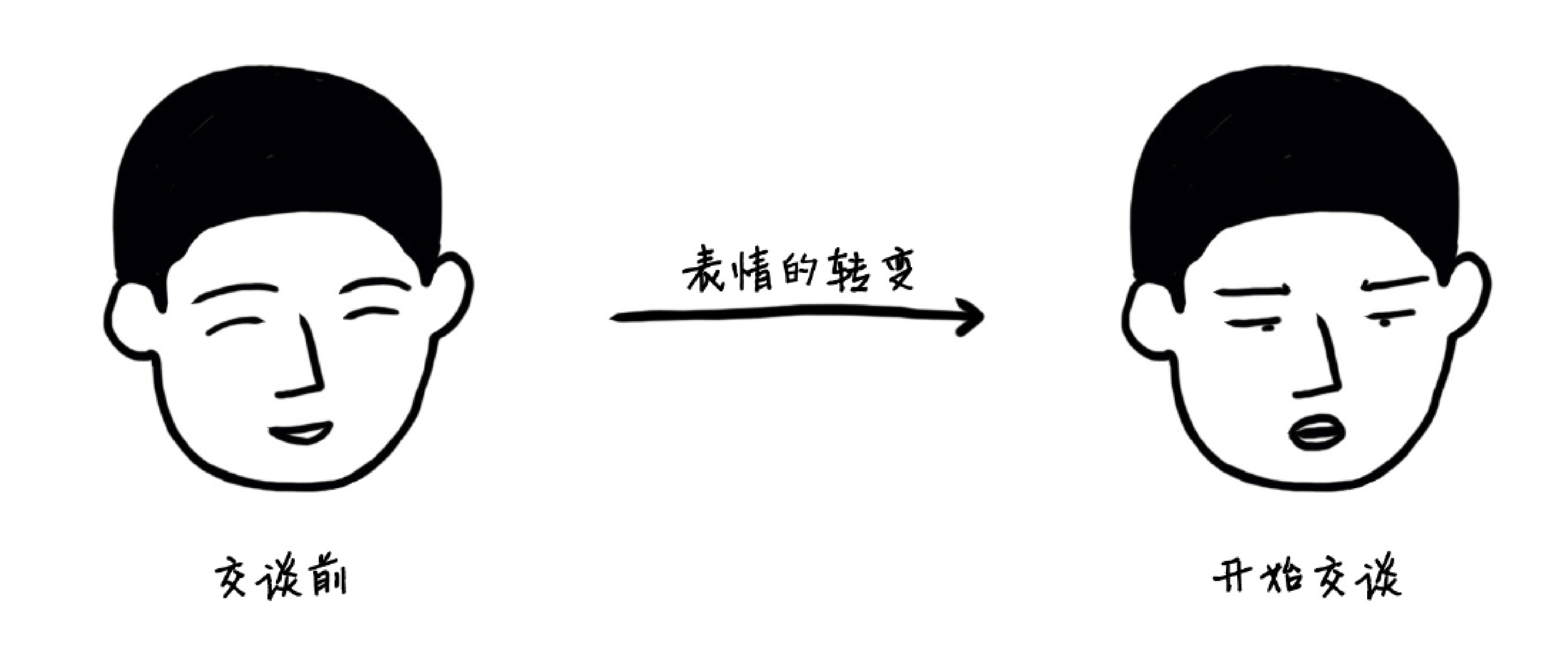
心理咨询师对来访者有第一印象，其实来访者对于心理咨询师也会有第一印象。第一印象对于心理咨询关系的建立十分重要。

2. 男孩的痛苦来自严酷的“超我”

回到案例：从本我、自我、超我的角度分析，俊龙“管不住自己的眼睛去看女孩的下身”是本我支配的行为，而“恨死自己了”是超我的功能体现。



本我遭受超我的抽打



刚开始交谈，俊龙的表情就变了，没有一丝笑容，神情沉重，注意力老不专注。他说自己怕走路碰到女同学，怕与女同学坐在一起，相隔几张桌子也不行。在与我的交谈中，他经常走神，时不时地垂下眼皮看地面，还不时出现“啊？你说什么？”的情况，要求我重复问过的问题。我有点恼火，但没有发作。



严酷的超我导致羞愧，以致不敢说出来，所以总是走神

尽管我被来访者惹恼，有指责来访者的冲动，但我知道如果妥善处理自己的这种情绪，可以作为心理咨询的手段，为下一步进入来访者内心世界打下基础。

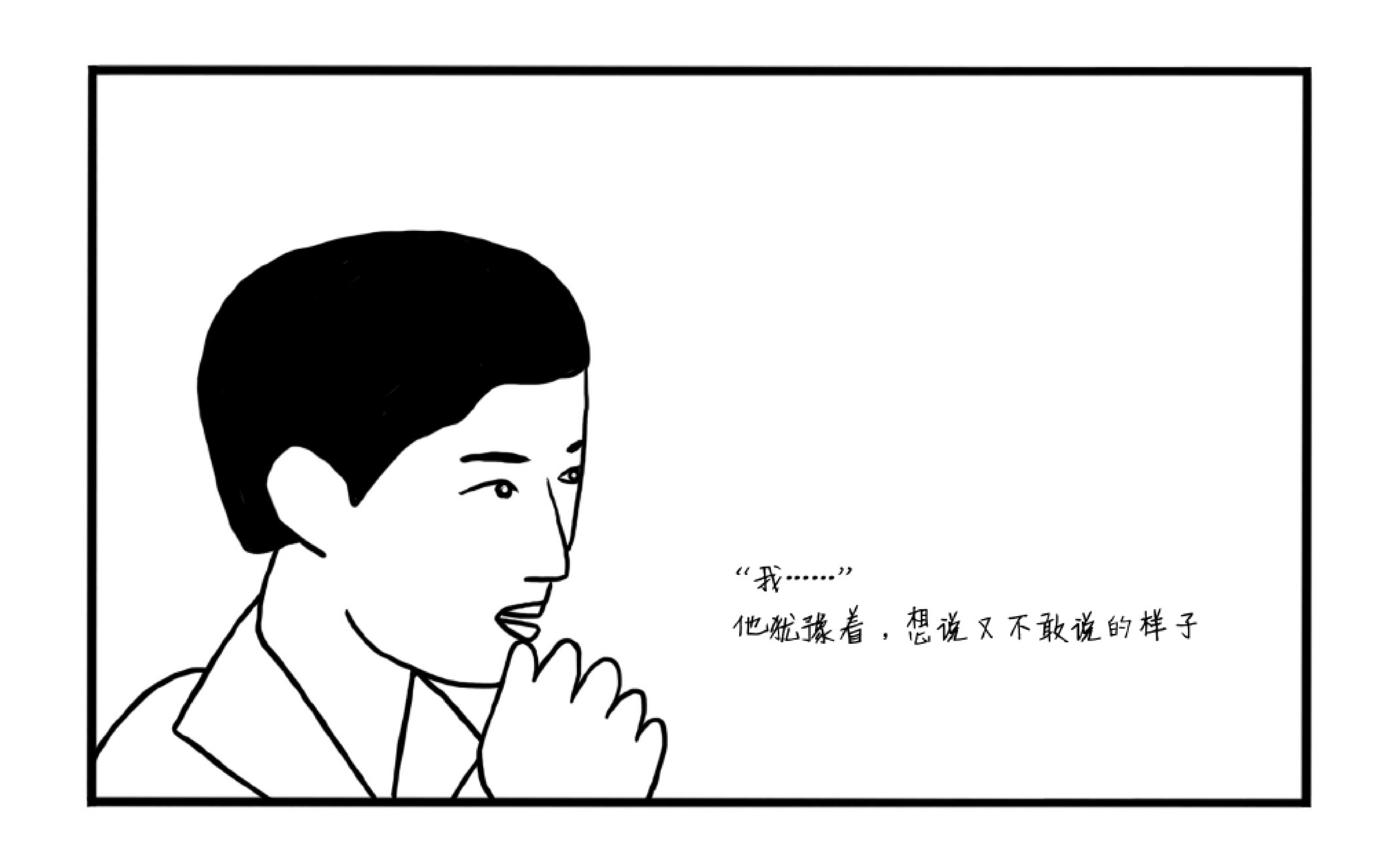
所以我坦白地表达了我的感受：“与你交谈时，我感觉到你好像有时会走神，是吗？”

“是的！”他有点不好意思地说。

“能告诉我你在想什么吗？”我稍稍前倾了一点身子。

“就是，就是想与女同学坐在一起时紧张的样子。”他有点犹豫、有点忸怩地说。

“能具体谈谈吗？”



这个犹豫其实是“自我”与“超我”在过滤想说的内容，是适应社会的能力。因为“超我”的严厉，导致很多话不太敢说，就表现为犹豫。

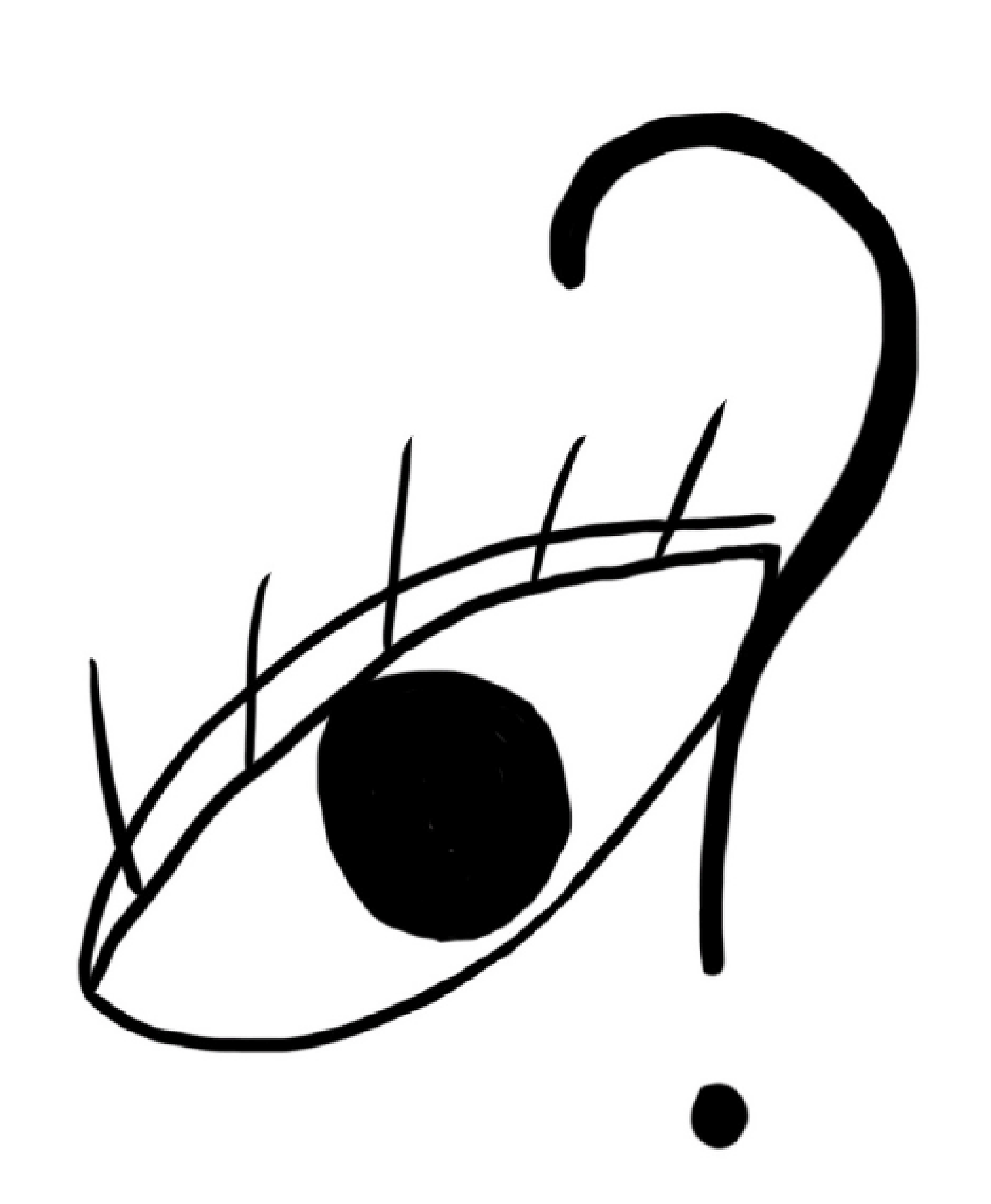
我等待了一会儿说："我只有对你的情况有足够多的了解，才能更好地帮助你！你觉得呢？"

他点点头。

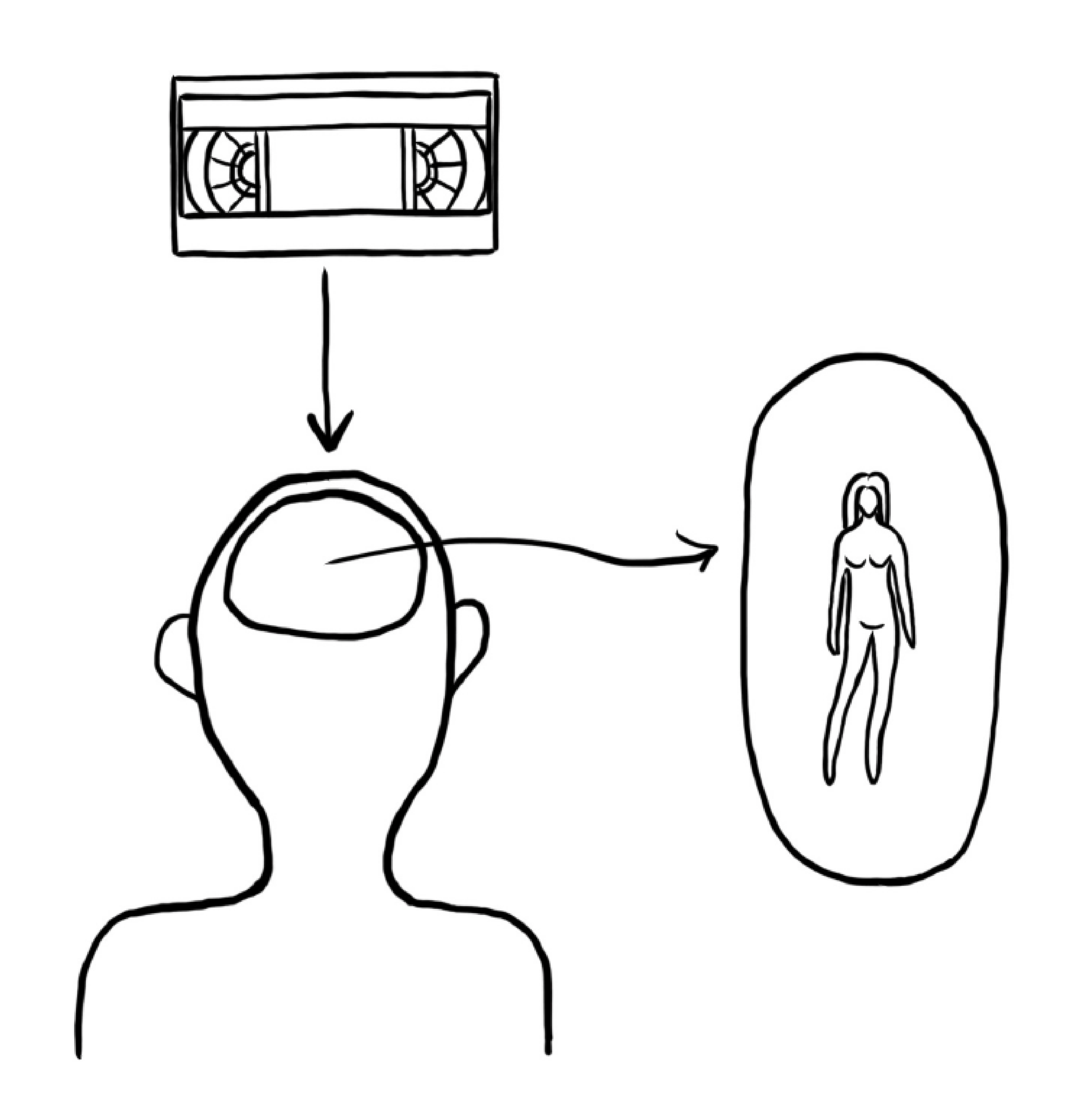
于是，我等待着，不再说话了。俊龙也没有马上说话，心理咨询室里安静了下来。我友好地、静静地看着俊龙，俊龙看看我，又看看地面，没有说话，身体动作却越来越多，衣服摩擦着沙发的表皮，发出轻微的沙沙声。

终于，俊龙抬起头，看着我，不好意思地说："其实我在想你的屁股。"

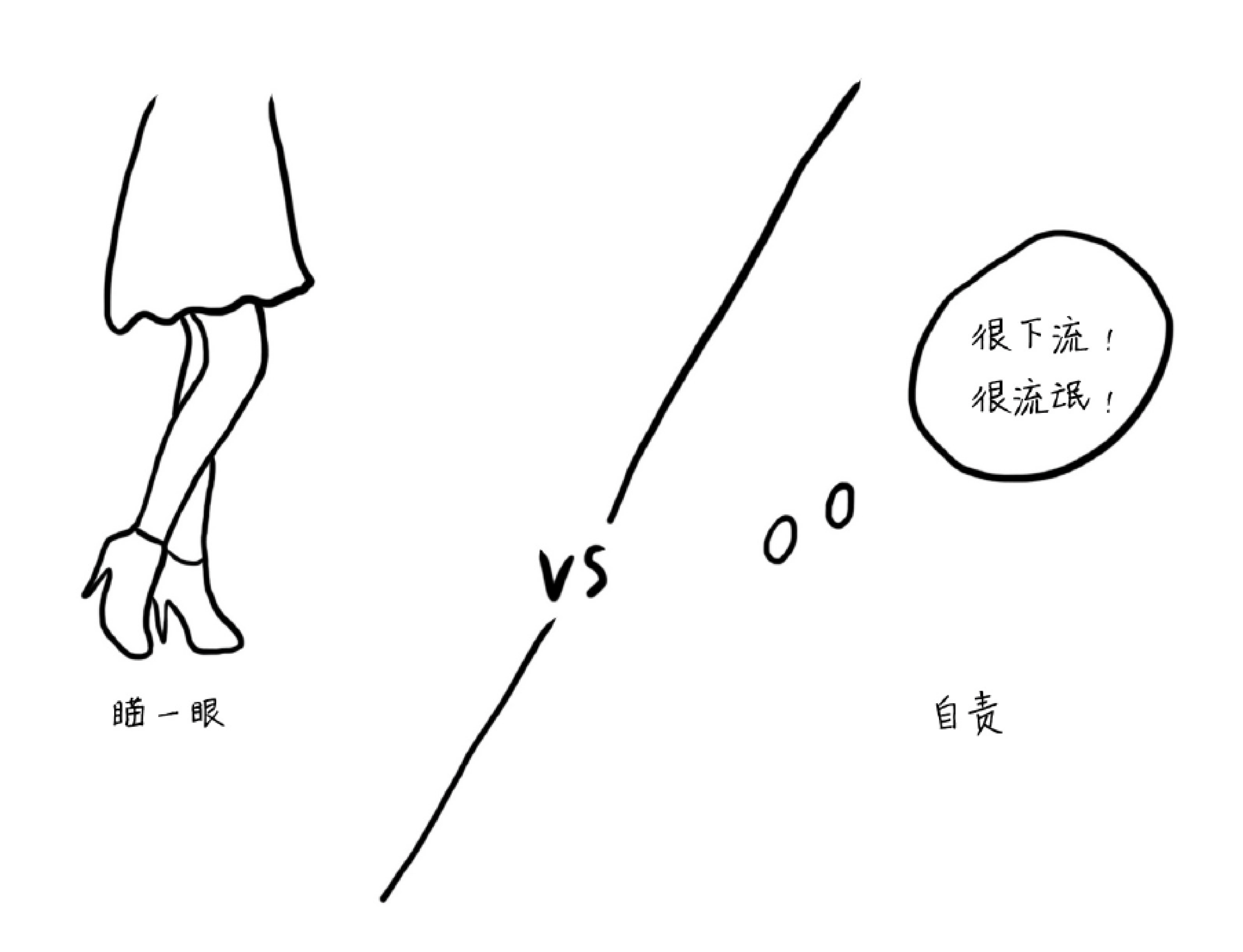
从他的故事里，我了解到，俊龙觉得自己的眼睛出了一个怪毛病。

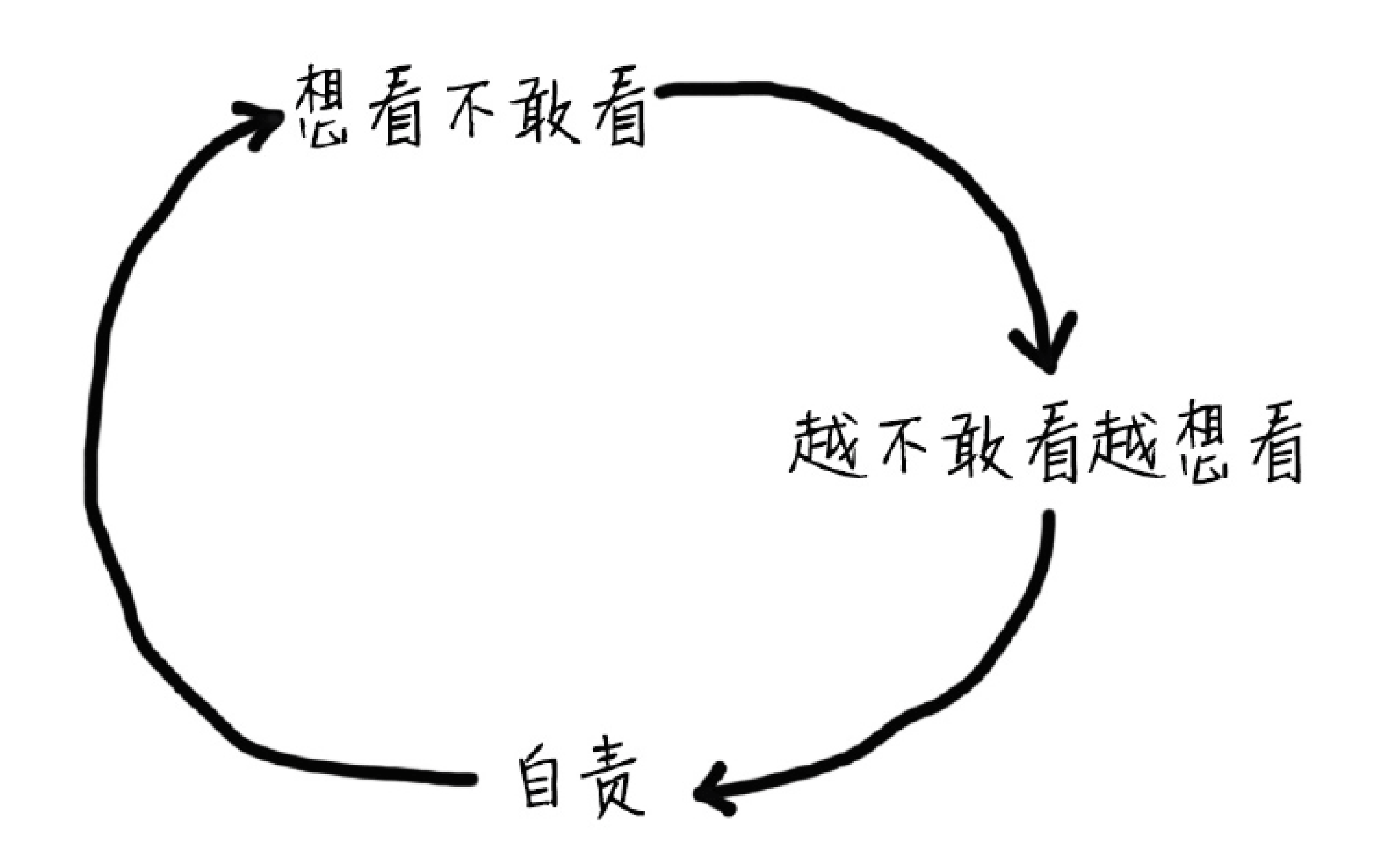


自从三年前（高二），他看过黄色录像后，就对女孩子的生理构造感到好奇，高中阶段学习紧张没什么感觉，进入大学后就越来越糟了。



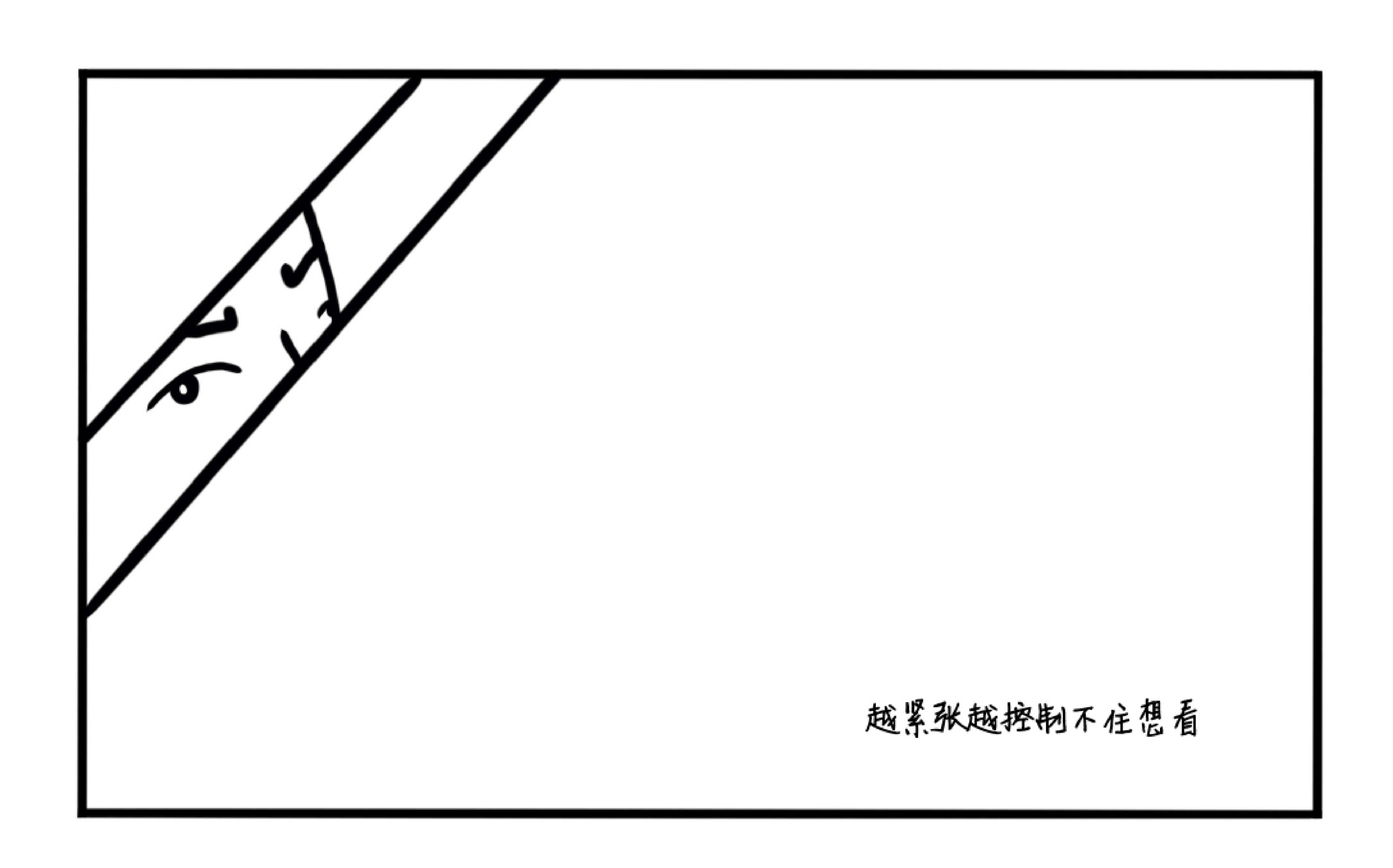
开始只是偶尔瞄一眼同班女同学下身，又担心被同班女同学骂，心里感到很紧张，觉得自己的行为不好，很下流！很流氓！但是又忍不住去瞄。





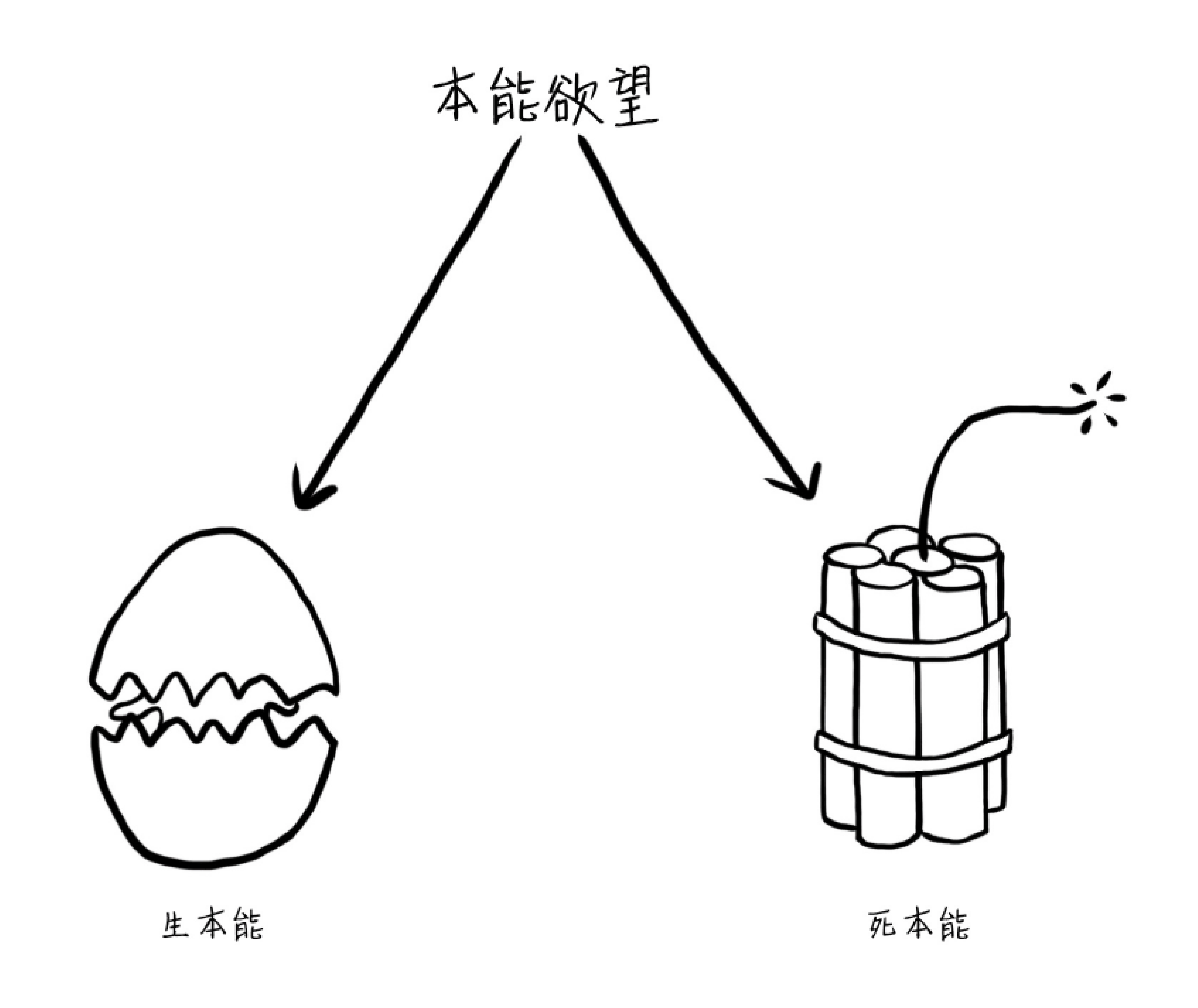
就这样，越想看越不敢看，越不敢看越想看，斗争的结果是终于又去看了一下，然后拼命自责。这个过程不断重复。

都是大学生了，但是只要有女孩在身边，就忍不住会去看女孩下身，越忍越紧张，越紧张越忍不住、控制不住想去看。害怕、焦虑严重影响了学习和生活。

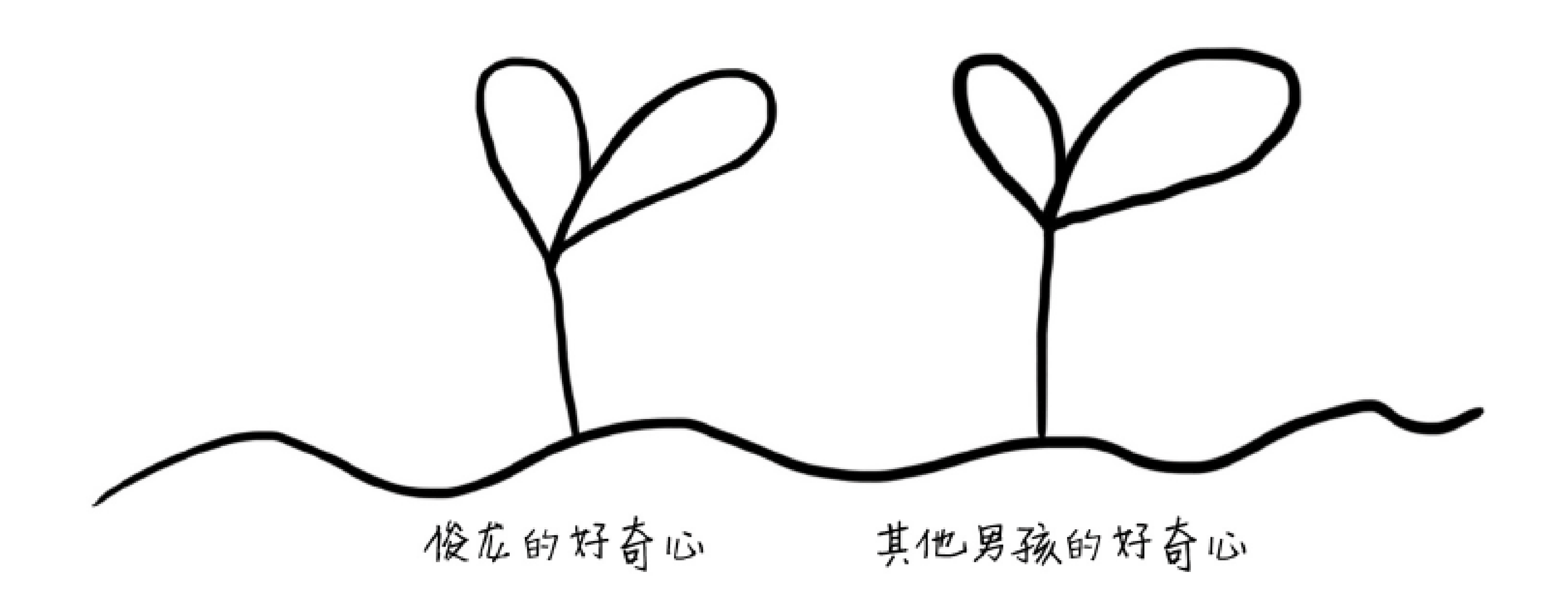


“目前的情况更加糟糕，怕去电脑房。两周以前有一次上机时，人比较少，隔了两个位置坐着一位女同学，我不由自主地老看她，频率是一两秒钟一次，看看自己的电脑屏幕，然后看女孩一眼，反复重复，终于招致女孩骂，很难受。后来把她弄哭了。从此我再也不敢去电脑房了。又不敢跟父母说，真的很痛苦！”

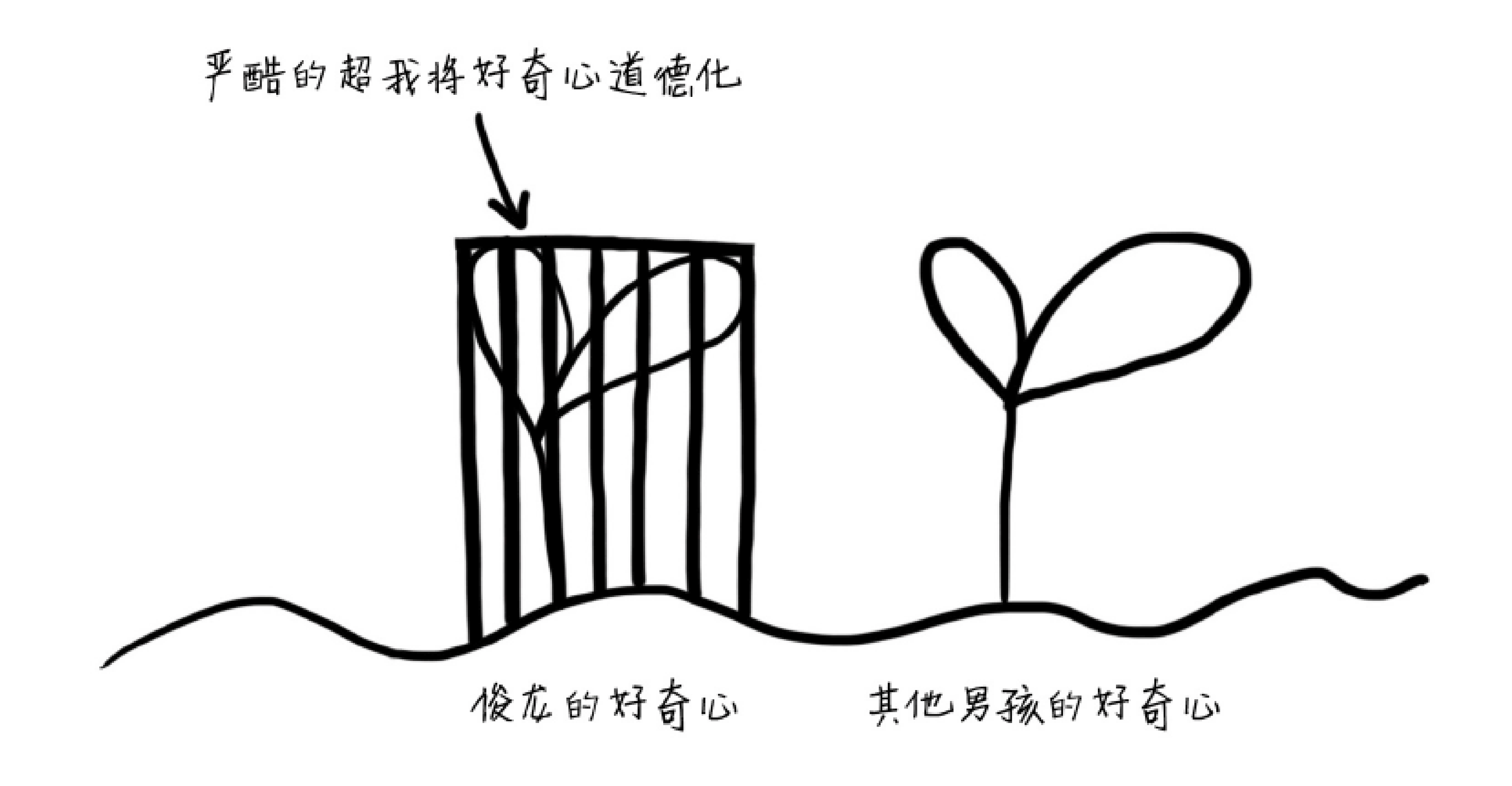
这就是潜意识本我的力量！



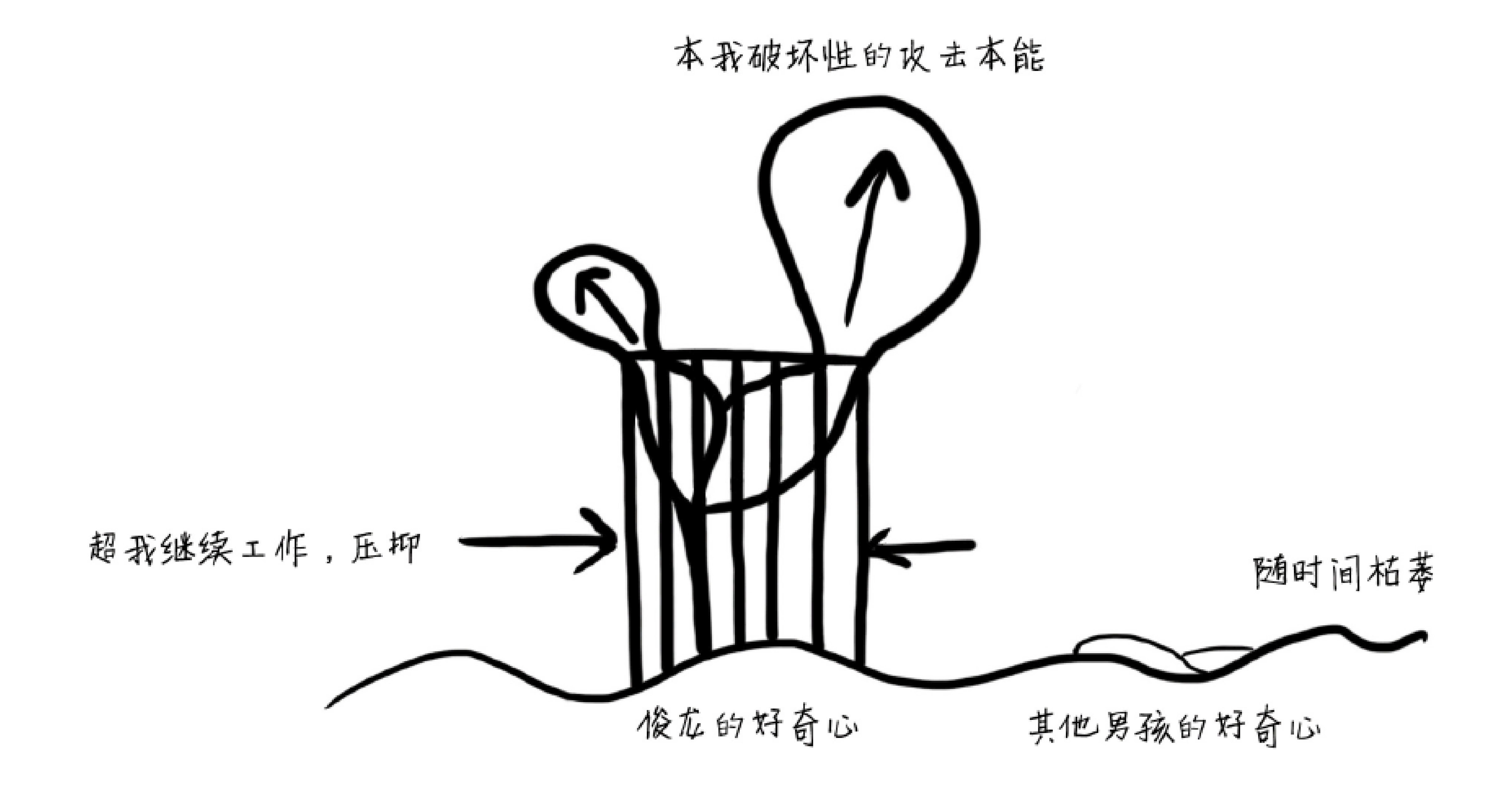
根据弗洛伊德的说法，潜意识中有两种力量：建设性的生的本能（性）、破坏性的死的本能（攻击）。这两种力量为我们的整个心理活动提供能量。对其中任何本能的压抑都会导致出现心理问题。俊龙的情况就是压抑本我的后果。



本来想瞄一眼女孩的下身只是本我“性本能力量”指向客体的行为，可能只是一份好奇心，很多情窦初开的男孩可能都有过这样的冲动，其实没什么大不了的。



但是，俊龙的家庭环境把中国传统的文化“君子”定位变成僵化的道德观念，构筑了俊龙严酷的超我，导致俊龙把（看女孩子的下身）这份好奇心道德化了。



一旦这个行为被道德化之后，严酷的超我就继续工作，“破坏性的攻击本能”启动，俊龙就严酷地责备自己，强行压抑本我想看看的好奇力量。两者无法得到协调，结果就变成他一边自责一边又忍不住想看女孩子下身。这两股力量都是潜意识的力量，没有得到有效整合，意识又无法管理，所以俊龙就形成这种不由自主的强迫行为，感觉非常痛苦。

3. 完善“超我”，走出困境

俊龙平常身体还是不错的，没有躯体重大疾病的历史。家族无精神病史，父母也没有相同问题。鉴于他的心理问题症状十分明显，我对他做了常规的心理检查。测验数据提示，他可能有比较严重的抑郁、焦虑，很自责，觉得自己有罪。

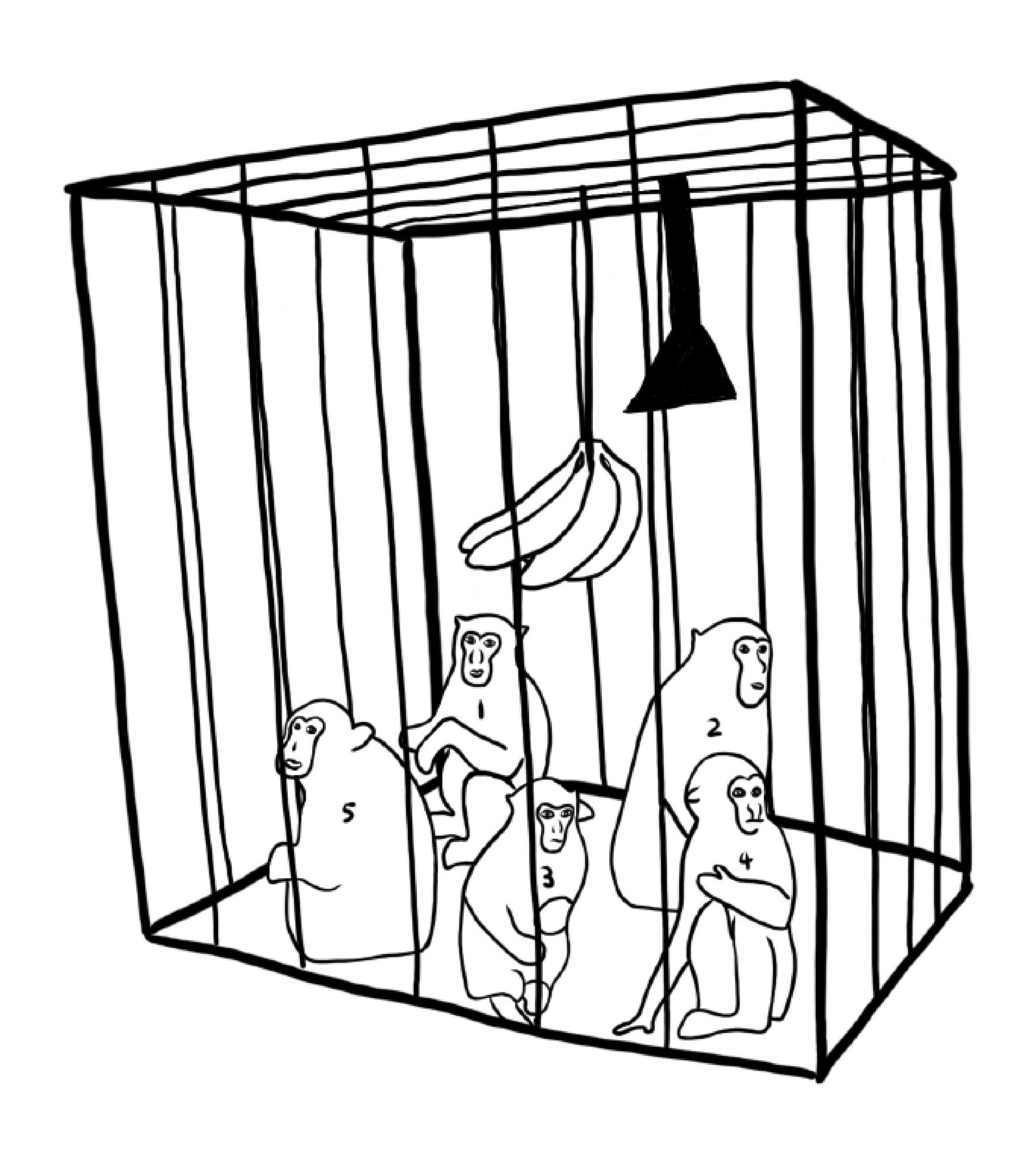
俊龙坚持认为眼睛余光看到女孩，女孩就会感觉到他在看她下身，就会生气，骂他。很痛苦，又控制不住自己的眼睛去看女孩下身，有一点强迫。但是，在交谈中我发现俊龙还是有自制力的，除了“眼睛余光看女孩”问题，其他场景中现实检验能力正常，无明显的幻觉、妄想等。所以我决定对俊龙采用心理健康教育的方式帮助他。

做完测验，我向俊龙解释了测验结果，说明他的表现与他的人格之间的联系，以及形成恶性循环的机制。告诉他，看女孩下身的行为没有他想得那么罪恶，没有法律说要把看女孩下身的人抓起来枪毙，以缓解他过分自责的紧张情绪。他似信非信似懂非懂地听着，但是离开时神情好像有点放松。

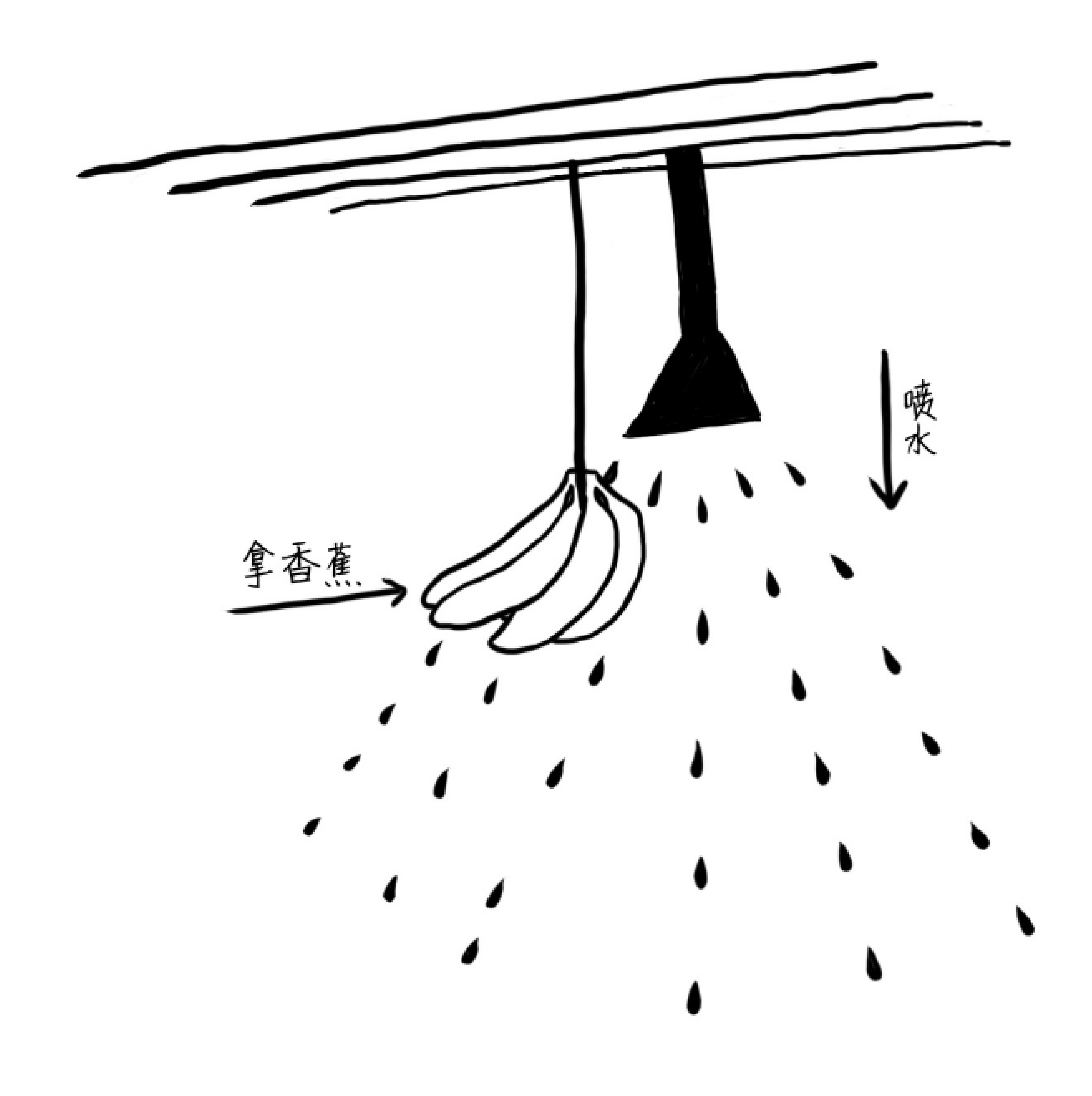
这里，心理咨询师希望针对来访者的严酷超我做一点工作，缓解超我对焦虑的促进力量，但是这样的方式还远远不够。

第二次咨询时，俊龙很困惑地问我：“老师，是什么力量让我控制不了自己的意念，非得这么看别人，然后自己又焦虑呢？”

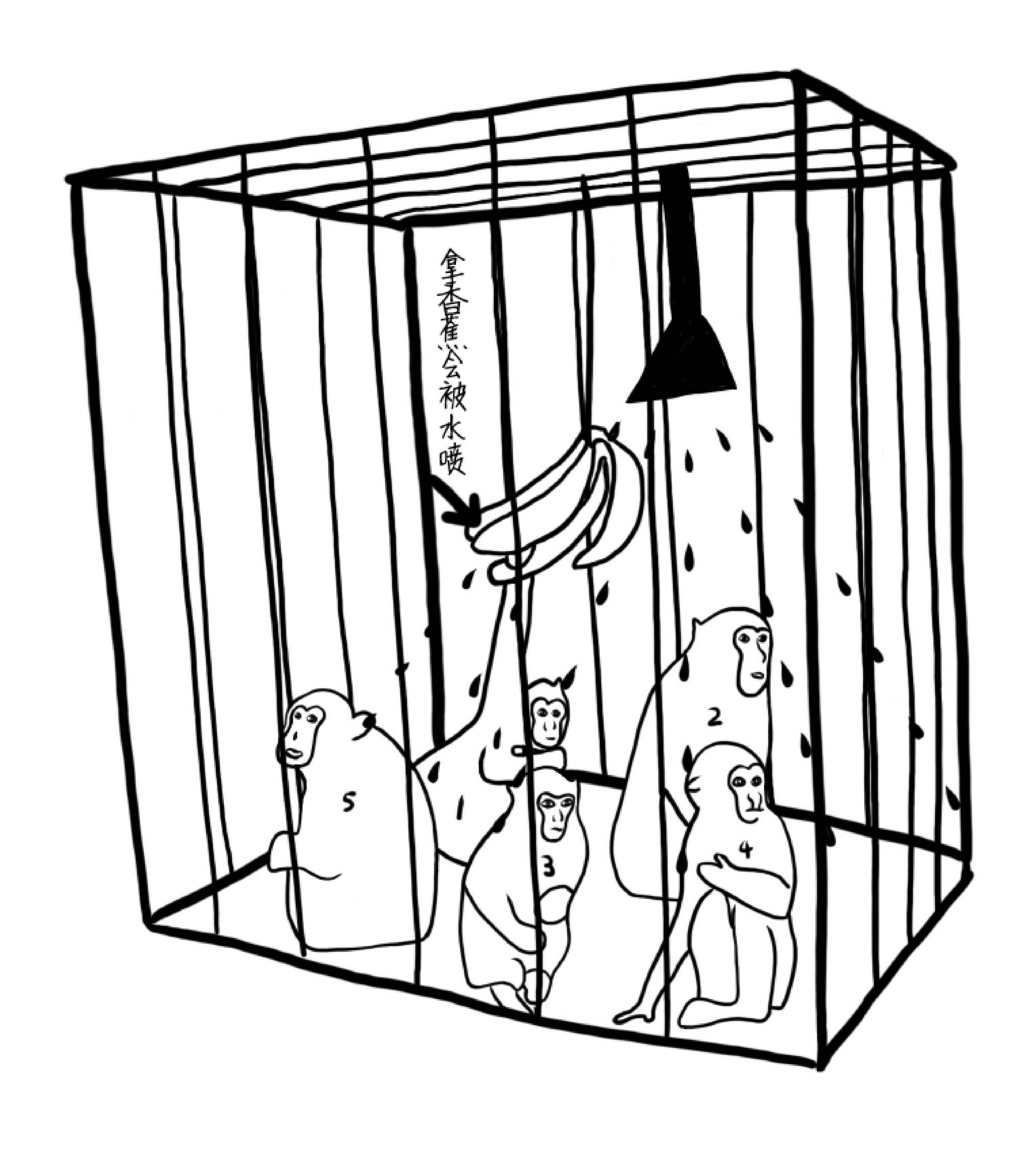
为了帮助他领悟，我讲了一个猴子与香蕉的故事。



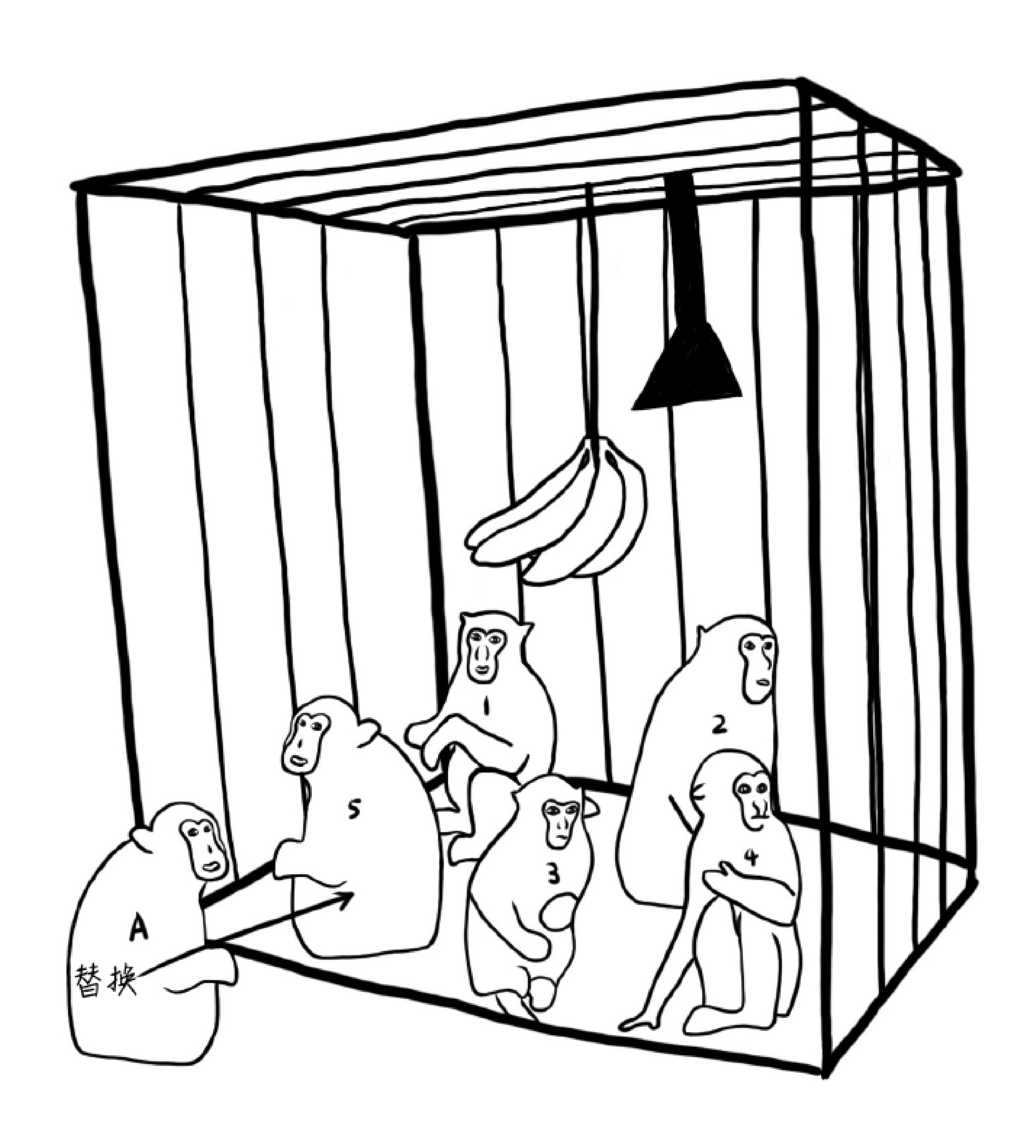
心理学家曾经做过这样一个实验：把五只猴子关在一个笼子里，笼子上头挂上一串香蕉。



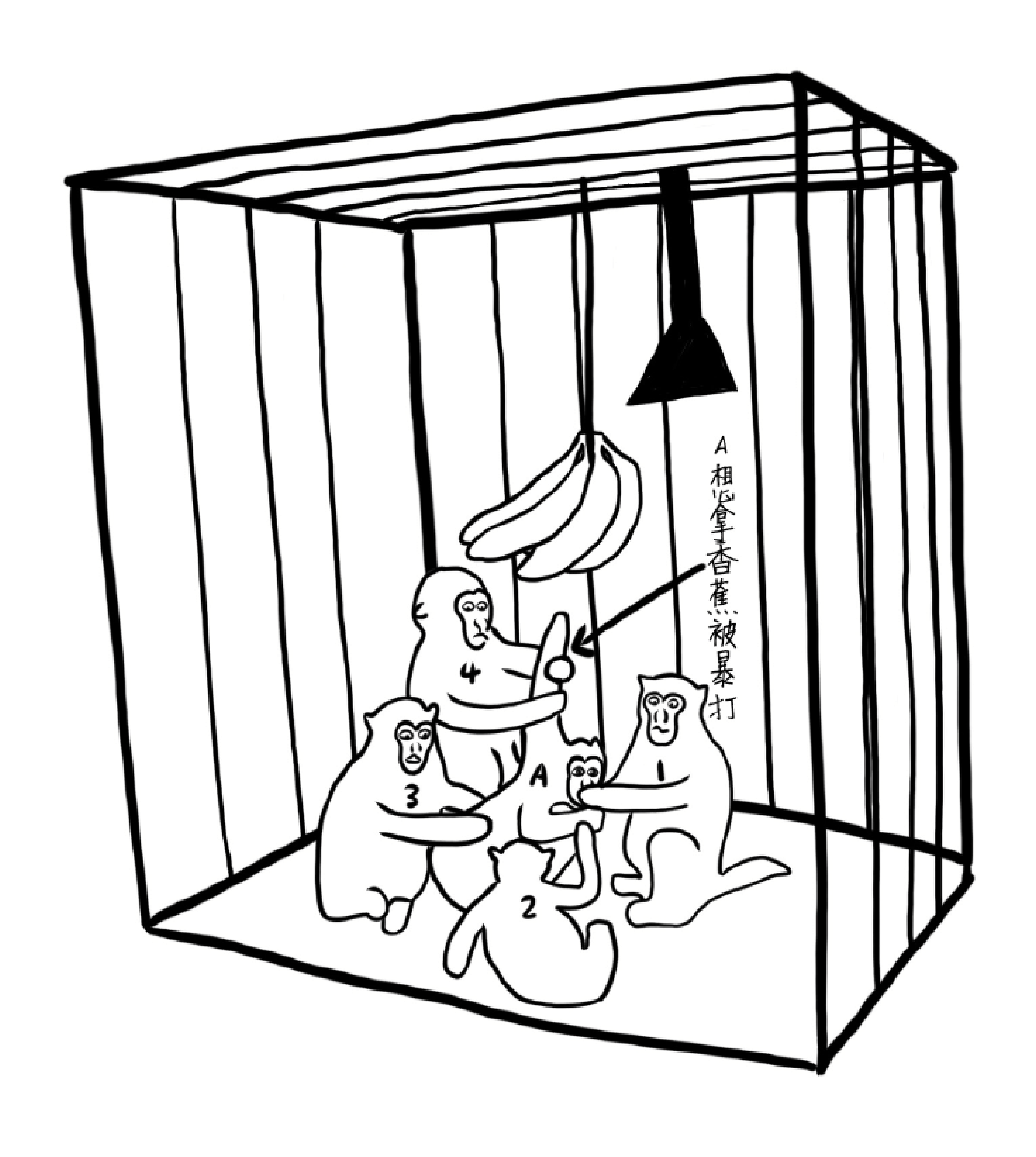
实验人员装了一个自动装置，若是有猴子要去拿香蕉，马上就会有水喷向笼子，这五只猴子马上会被淋湿。



开始，有只猴子想去拿香蕉，水马上喷了出来，那只猴子被淋湿了，其他猴子也马上被淋湿了，其他猴子都尝试后发现也是如此。于是，猴子们达成一个共识：不要去拿香蕉，因为会有水喷出来。



后来，实验人员看到这五只猴子都不去拿香蕉了，他们就把其中一只猴子换掉，换了一只新的猴子（以下简称 A 猴子），把它关到笼子里。



这只 A 猴子看到香蕉，马上想去拿，结果被另外四只老猴子暴打了一顿，因为四只老猴子认为这只新猴子会害得他们被水淋湿，所以制止这只新猴子去拿香蕉。这只新猴子尝试了几次，都被暴打，打得浑身是伤，还是没有拿到香蕉，当然这五只猴子也就没有被水淋到。



接着，实验人员再把一只老猴子换掉，换另外一只新猴子（以下简称B猴子），把它关在笼子里。这只B猴子看到香蕉，当然也想马上去拿，结果也是被另外四只猴子暴打一顿，并且那只A猴子打得特别用力。B猴子尝试了几次总是被暴打，而且被打得很惨，只好作罢。



当所有老猴子都换成新猴子之后，虽然没有一只猴子曾经被水淋湿过，上头的自动喷水装置也取消了，香蕉唾手可得，却没有一只猴子敢前去拿下享用。它们只知道，只要去拿香蕉就会被暴打一顿，至于为什么，它们不知道。

故事讲完了，我问："猴子一想去拿香蕉就会被同类暴打，人类自己如何？会不会做这样的蠢事？"

停了停，我又说："其实，猴子去拿爱吃的香蕉被暴打，是'传统''暴打'了他们，猴子是'传统'的受害者。你想一下或者看一下女孩的下身就'拼命自责'，是不是也是传统道德观念在'抽打'你？你是不是也是'传统'的受害者？"

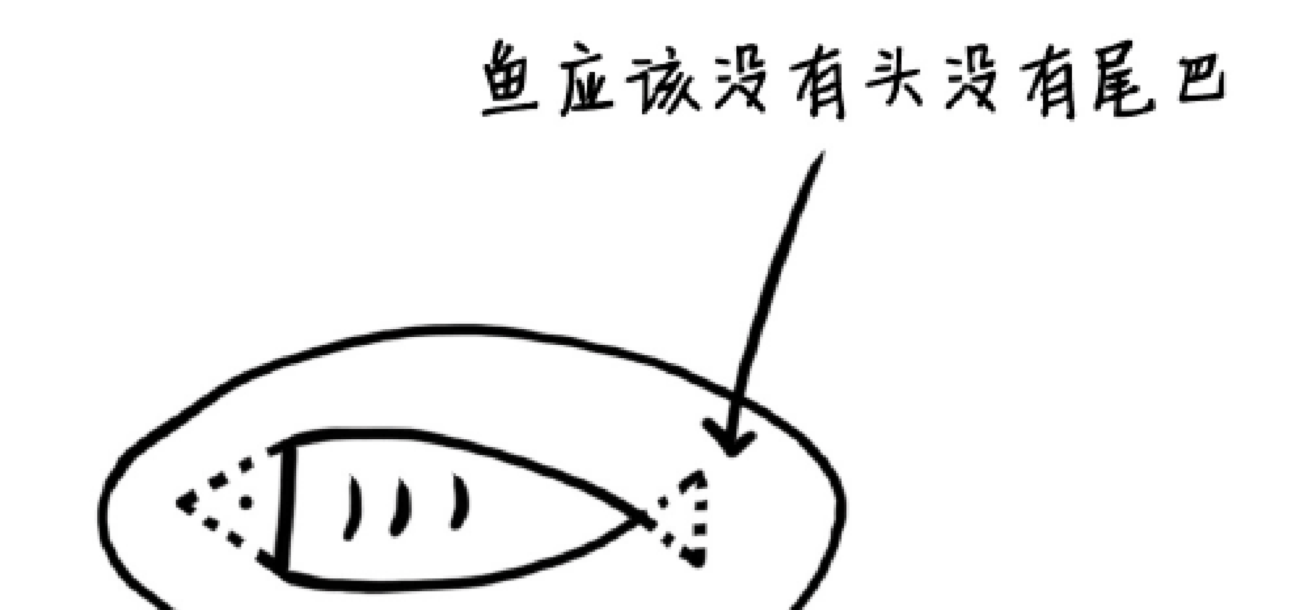
俊龙没有马上回答，我解释道："想女孩下身，甚至瞄女孩下身一眼，这本身不是问题，问题是把这行为道德化了，道德化才是真正的根源。当然这种道德化是不由自主的，这股力量的来源即'传统'。"

"这样看来，我现在的问题其实也不是问题，只是'传统'给我造成的麻烦而已。"俊龙说，"可是，这的确是很不道德的啊！难道做人连道德都不要了吗？"

我想了一下，说："道德当然是要的，关键是要明白道德怎么来的，然后才知道如何正确遵守。"于是，我又讲了前不久碰到的真实趣事。

有一位男孩发现，妈妈做的鱼总是没有头没有尾，而邻居家吃的鱼却是有头有尾的。男孩开始奇怪，对邻居家的孩子说："咦，你家的鱼怎么这么奇怪？还有头和尾巴，应该没有头没有尾巴的啊！"邻居家的孩子说："瞎说，我家烧好的鱼都是有头有尾的。应该有头有尾才对，没有头没有尾巴才奇怪呢！"双方争吵起来，都认为自己是对的，对方是错的。后来男孩发现几乎没有支持他的人，都说他错了。男孩很委屈，哭着回去问妈妈，妈妈说："因为我们家的锅太小了，所以每次烧鱼，我都把鱼头鱼尾巴去掉，本来鱼是有头有尾的。"

“你发现了吗？从小看到的、亲身经历过证明是对的、正确的观念，其实是有原因、有条件的，不是任何时候、任何地方都是对的。”



男孩坚持烧好的鱼应该是没有头没有尾巴的，因为从小的经验告诉他：本来就应该是这样的！



男孩不知道他家桌上的鱼没有头没有尾巴只是因为他家的锅太小了。

一旦他明白真相，他就会释然，就会接受鱼既可以无头无尾也可以有头有尾，不会那么执着于自己的观念了。现在想一想，你认为很不道德的事情，真的有那么不道德吗？后果真的有那么严重吗？是客观事实，还是你的“传统观念”强加上去的？

俊龙还在回味刚才的故事。我停顿了片刻，接着问他：“心理学里有一个流派叫精神分析学，它对这个问题早有解释，想听听吗？”

俊龙点头：“想听！”

于是，我就介绍了本我、自我、超我理论，重点讨论超我。

我努力让俊龙明白，超我是在成长过程中社会道德规范内化形成的很多“应该”、很多“不能”，以观念等形式来约束本我的冲动。比如：（对小男孩来说）鱼应该是无头无尾的、（对猴子来说）香蕉是不能拿的、（对俊龙来说）正派的人不能有下流的想法，等等。它发出的声音是：“我不能做……”

“噢，明白了。我一直被我的超我‘暴打’！”说着他自己也不由得笑了，神情轻松，有恍然大悟之感。“我好像明白了！”

这个案例情绪呈现了“三我”失调的状态。

处于20岁年龄的俊龙有常见的性欲望。这是本我，有很强的冲动性，时刻寻找时机想要表达出来。所以才会出现不停看女孩的下身部位，想象女孩下身的样子。

超我来自成长经历。俊龙的成长环境告诉他，“想看女孩下身是不道德的，即使‘只是头脑里这样想想，没有真的去做’也是不道德的”。这个超我处于原始粗糙阶段，非常严酷，没有弹性，幻想中的惩罚是十分严酷的。于是看过女孩之后，幻想中女孩会很蔑视、很鄙夷地骂他。自我无法协调本我与超我之间的矛盾：超我说不能

看，可本我又会促使他忍不住去看。看过之后，超我会发出很严厉的指责与批评，俊龙幻想里是被女孩骂。所以俊龙会很焦虑、很紧张。

帮助他走出困境的重点是：让俊龙的超我变得有弹性。同时提升自我功能，让自我有能力调节本我与超我的关系。“三我”之间关系和谐了，那么即使俊龙做了“不由自主看女孩下身”的行为，面对女性也就不那么紧张焦虑了。

当然，这个案例就这样工作还是不够的，仅仅认知上明白了并不足以帮助到来访者。

小 结

这一章我们介绍了弗洛伊德的结构模型，介绍了本我、自我、超我的概念及功能，并用一个“马车隐喻”来描述本我、自我、超我之间的关系及运作机制，重点介绍了超我的三个不同发展阶段。然后我们用一个案例来仔细分析了“三我”各自的运作机制，以及不成熟超我导致自我功能受损，带来的痛苦心理的运作机制。

结构模型是精神分析思考人类心理绕不过去的基础。

现在我们可以来分析一下本章一开始所说的“东北大汉因为当众尿裤子无法上班”的心理机制了。

这位东北大汉的“三我”失调情况与俊龙惊人地相似。也是因为“超我”过于严苛，“自我”过于无力，无法管理“本我”冲动导致的痛苦。

当被歹徒拿枪顶着太阳穴，恐惧之下当众尿裤子，那是危急关头，“本我”保护自己的本能反应，但是这位“东北爷们”的“自我”，

在严苛“超我”的支持下，却把这个现象看成证明自己懦弱的表现，证明自己不是男子汉的证据，这样就威胁到他的自我认同了，无法维持自尊，自然羞愧难当，不敢见人。

解决方法也是一样，让“超我”变得更加有弹性，或增加“自我”功能，让“自我”能够协调这种应激状态下的“本我”与“超我”之间的冲突。

实际的帮助方法是这样的：

心理咨询师只是给来访者做了一个心理教育，告诉他，祖先在没有发明刀、枪、炮等武器的时候，万一碰到老虎、豹子等猛兽，会非常恐惧，要保命就需要跑得快。而边跑边撒尿，可以减轻体重，能让自己跑得更快，保住性命的可能性更大。所以祖先就给我们的潜意识留下一个本能：一旦有生命危险的恐惧，就赶紧撒尿，而不管是因为老虎来了的恐惧，还是因为枪顶在太阳穴的恐惧。

所以他当众尿裤子是本能反应，就像感冒会止不住流鼻涕一样。只不过鼻子里流下来的水，我们叫鼻涕，而恐惧时膀胱流下来的水被我们称呼为尿而已。

本能是无法控制的，就像我们感冒时无法控制自己鼻子会流清水一样，就像我们每一个人无法控制自己迟早会死一样，那个时候尿裤子也不是主观上想控制就能控制的。与他是不是男子汉、是否够爷们没有关系。

来访者真正理解到这一点之后，“自我”功能就变得强大起来，就有勇气继续回去上班了。当同事嘲笑他尿裤子事件时，他是这样回答的：“你们这些没有文化的！这是本能，本能。懂吗？”

第四章

生的本能与死的本能

如果仔细分析一下影视作品，会发现，无论何种题材，只要是风靡一时的，往往离不开两个元素：“拳头与枕头”。

当然“拳头”不一定是赤裸裸的血腥暴力、杀人，也可能是一种象征性的形式，比如残酷竞争或明争暗斗的心计较量等；而“枕头”则可能是隐含的性、情欲场面，等等。“冲冠一怒为红颜”，是“拳头与枕头”的整合。

“拳头与枕头”背后包含的是本章的主题——生的本能与死的本能。

第一节　生的本能与死的本能的概念

到底什么是本能呢？怎么运作的？人的本能与动物真的完全一样吗？影响我们人类心理健康的本能有哪些？

这些问题是本节内容要回答的。

（1）人类的本能与动物的本能是不一样的

（2）人类本能是潜意识的、先天的原始图式

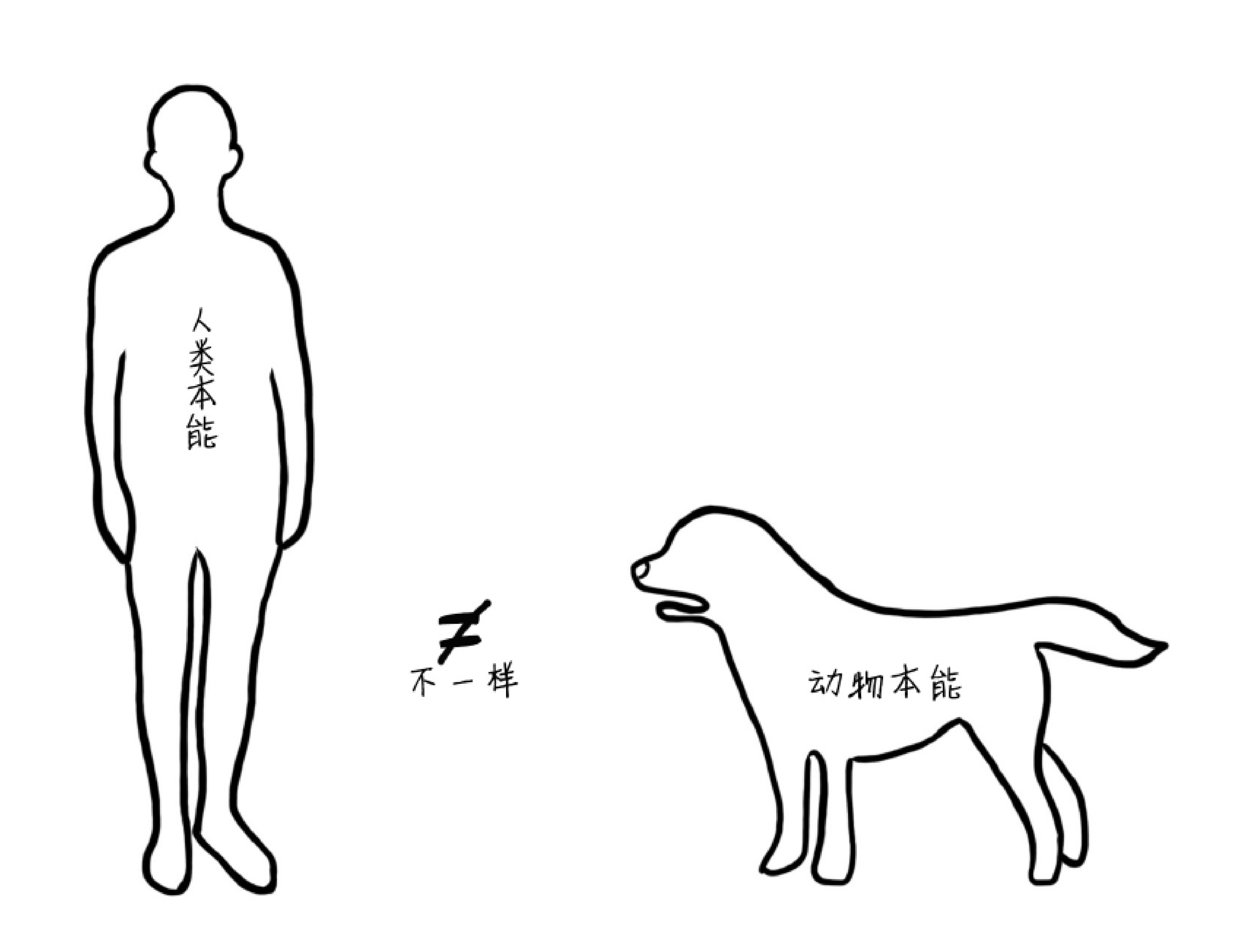
（3）人类原始图式分成两类：生的本能、死的本能

1. 人类的本能与动物的本能是不一样的

以食欲与性欲为例。

动物的本能表现为天然的食欲与性欲，与自然界是融洽的、协调的。

人类的本能尽管也表现为食欲与性欲，但是人类的食欲与性欲已经不是与自然界融合、协调的性欲与食欲。自然环境的恶化、地球的污染，这些问题与动物的食欲、性欲没有关系，而与人类的食欲、性欲却有很大的关系。



人类的食欲、性欲与动物的食欲、性欲是不一样的。

先说食欲，起码有两点区别。

第一，动物的食欲是为了生存，应该吃什么不应该吃什么，都记录在本能图式里面。动物完全按照有利于生存的原则来选择食物，不会违背。

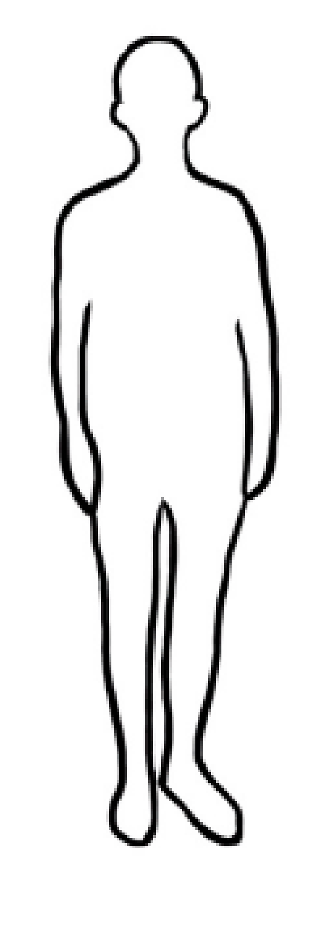
人类并不是按照有利于生存的原则来选择食物。并不是每一个人都喜欢吃营养价值高的食物，有些人甚至喜欢吃有毒的食物。“美食家”吃东西更加不是为了生存。

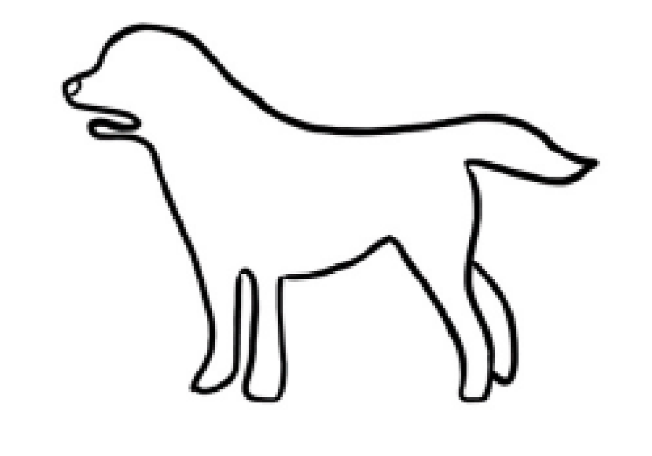
人类的食欲违背了“吃有利于生存的东西”这样的原则。

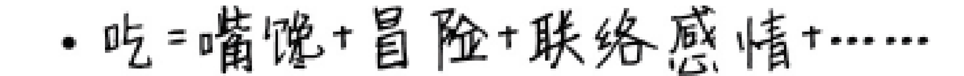
第二，动物的食欲保持纯自然的本色，具有与自然界协调的本能，就像老虎吃饱肚子就不会再杀戮其他动物，所以不会破坏自然界。

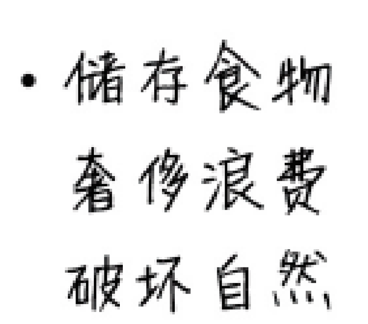
人类的食欲已经受到人类文化的影响，人类吃饱肚子之后，还会杀戮动物，甚至会用腌制或风干等方法储存食物，以备不时之需。所以会导致大量的奢侈浪费，会造成对自然界的破坏，与自然界是不协调的。

人与动物食欲的区别









• 吃=生存

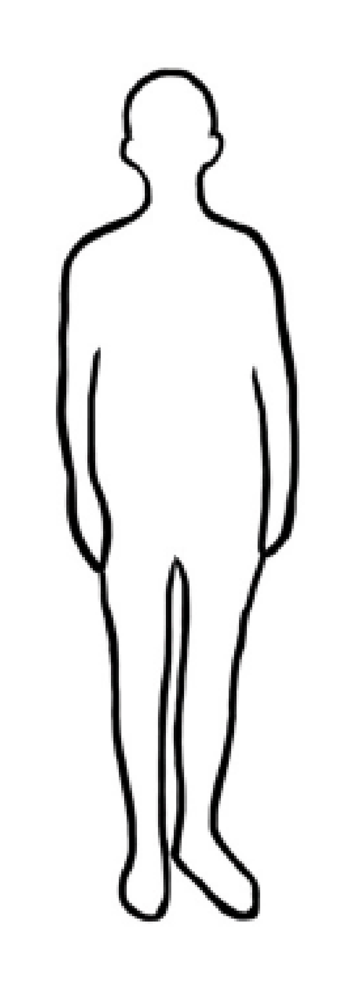
• 吃饱就好
与自然界协调

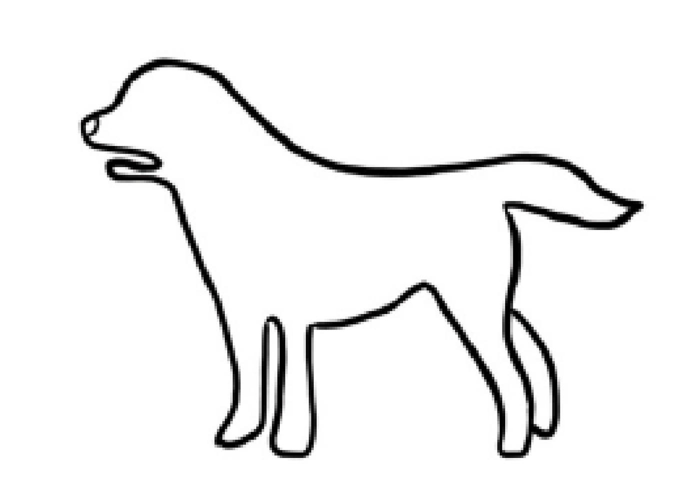
再说性欲。

第一，动物只在发情期性交。人类没有发情期，一年到头都在性交。

第二，动物性交只是为了繁衍后代，所以只选择生殖能力强的性伴侣。人类不是这样的。人类性交不一定为了生殖，性交活动主要也不是为繁殖服务的，所以选择性伴侣也不是只考虑生殖能力强不强。有的可能是因为陪伴，有的可能是因为心动，还有的可能是因为责任，等等。

人与动物性欲的区别

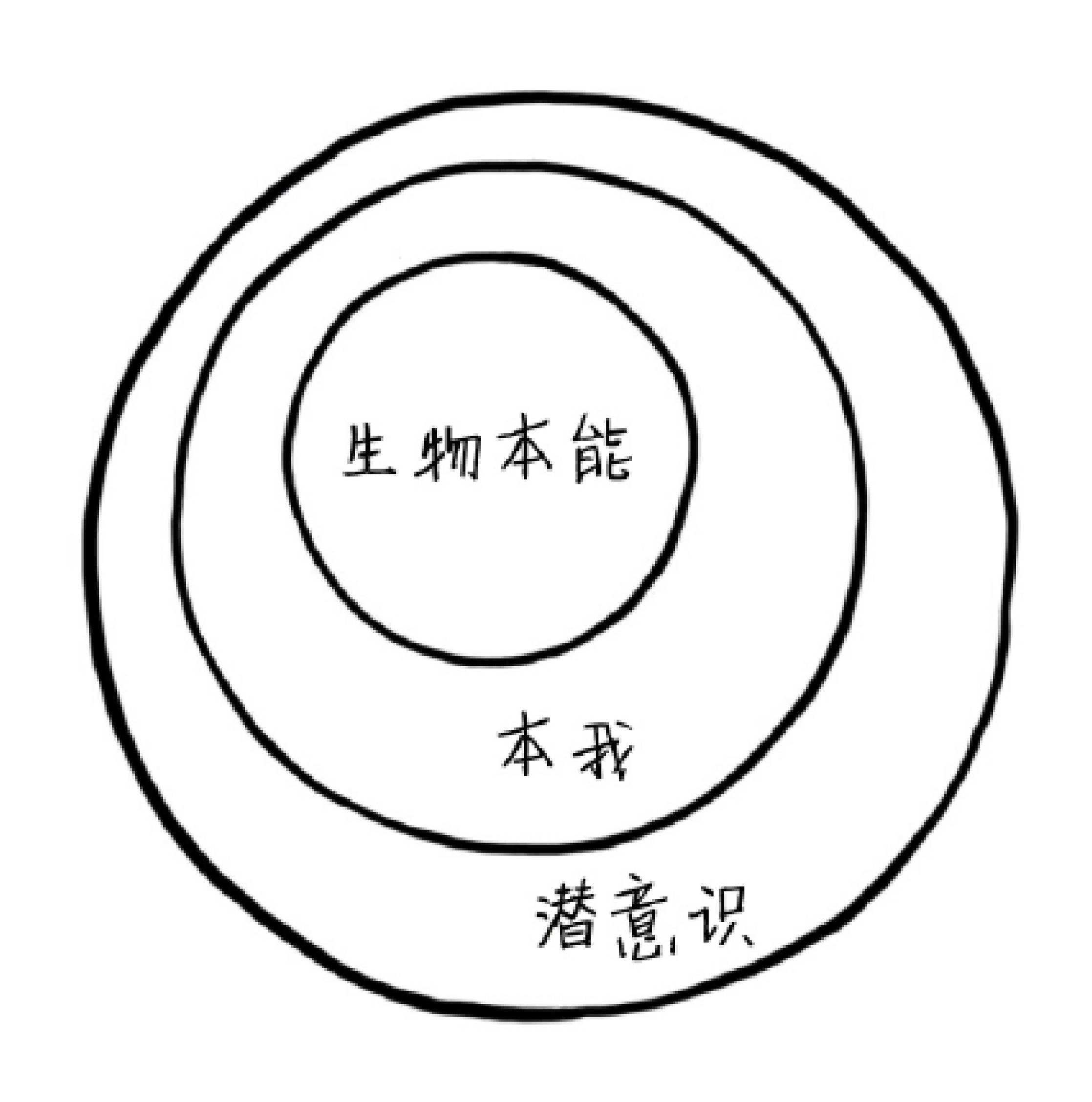




- 性交时间：没有固定
- 伴侣=陪伴+责任+心动+……

- 性交时间：发情期
- 伴侣=繁殖

2. 人类本能是潜意识的、先天的原始图式



生物本能存在本我里，本我存在潜意识中

（1）人类本能是潜意识的

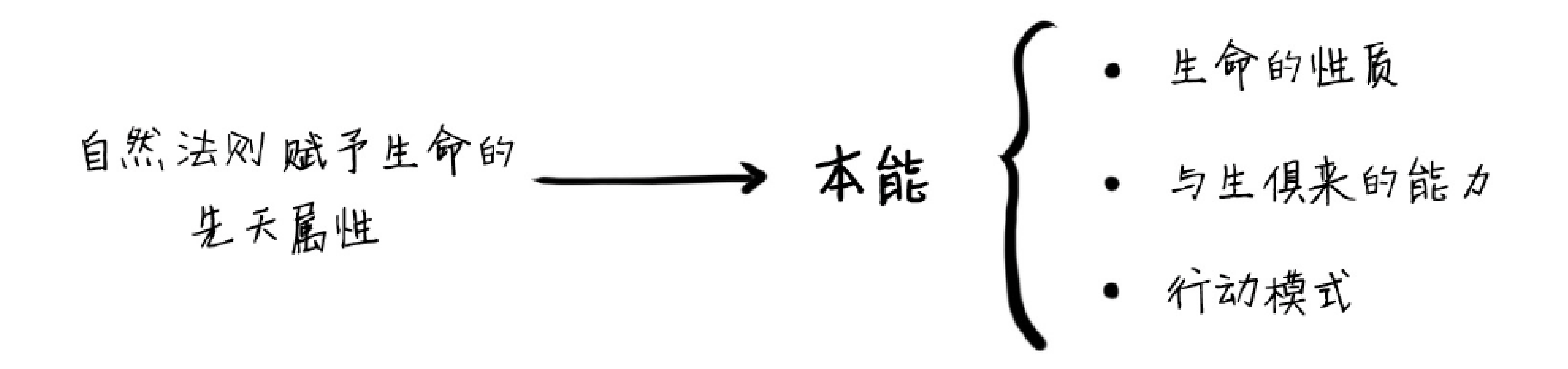
弗洛伊德以本我、自我、超我来描述心灵的结构，这在上一部分已经说明。自我、本我、超我并不是彼此分开的，而是相互联系的。其中，本我是一切心智活动的基础，是“三我”中最重要的。那么，本我里面是什么呢？弗洛伊德认为，是生物本能。

本我是潜意识的，本能存在于潜意识的本我之中，也是潜意识的。

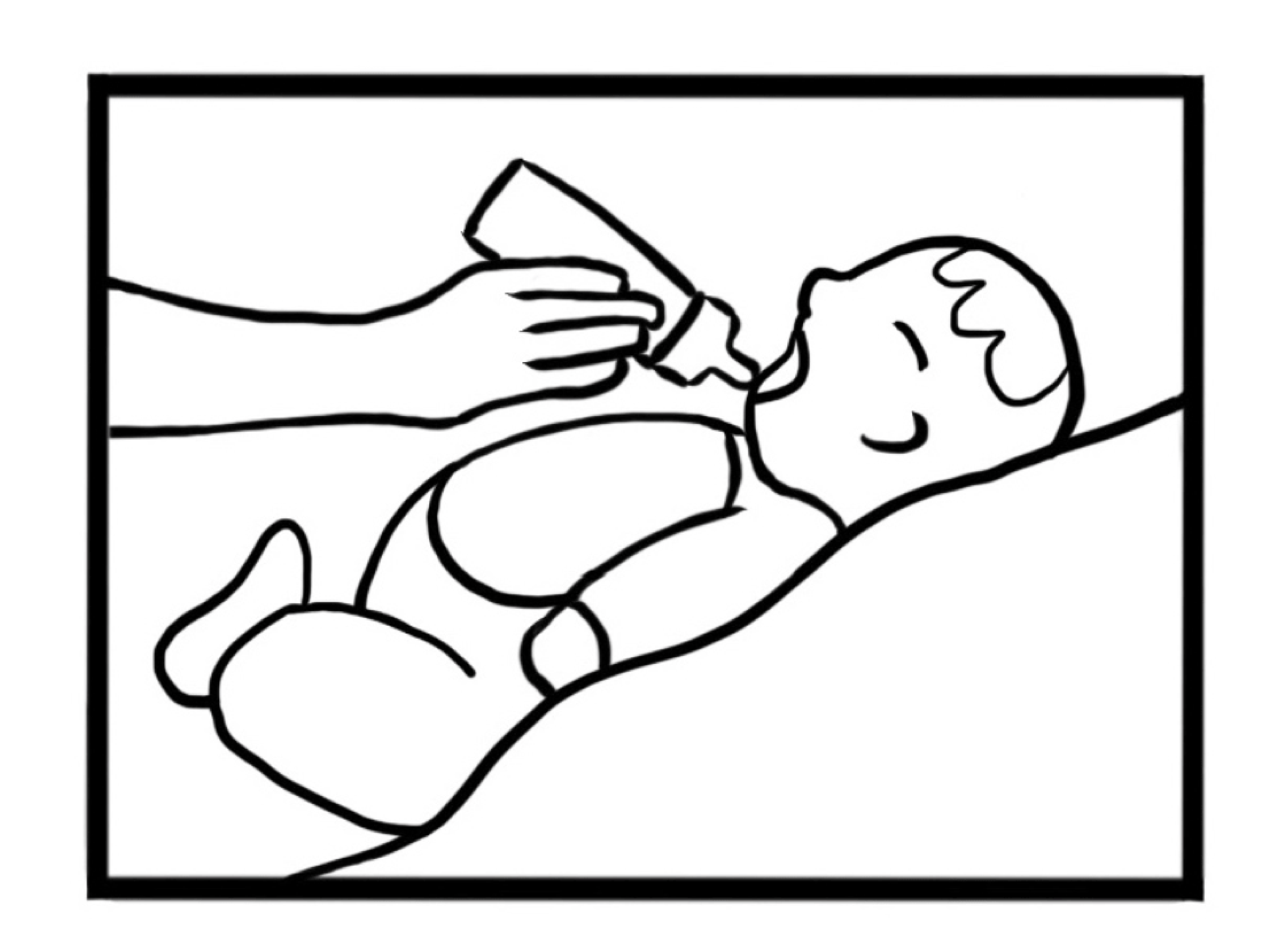
（2）人类本能是先天的原始图式

《辞海》中对“本能”的定义：动物在进化过程中形成而由遗传固定下来的、对个体与种族有重要意义的行为。

我们认同的定义：本能泛指有机体一切先天而来的基本功能；是自然的生命法则赋予生命的一种先天属性。包括生命的性质、与生俱来的能力与行动模式。

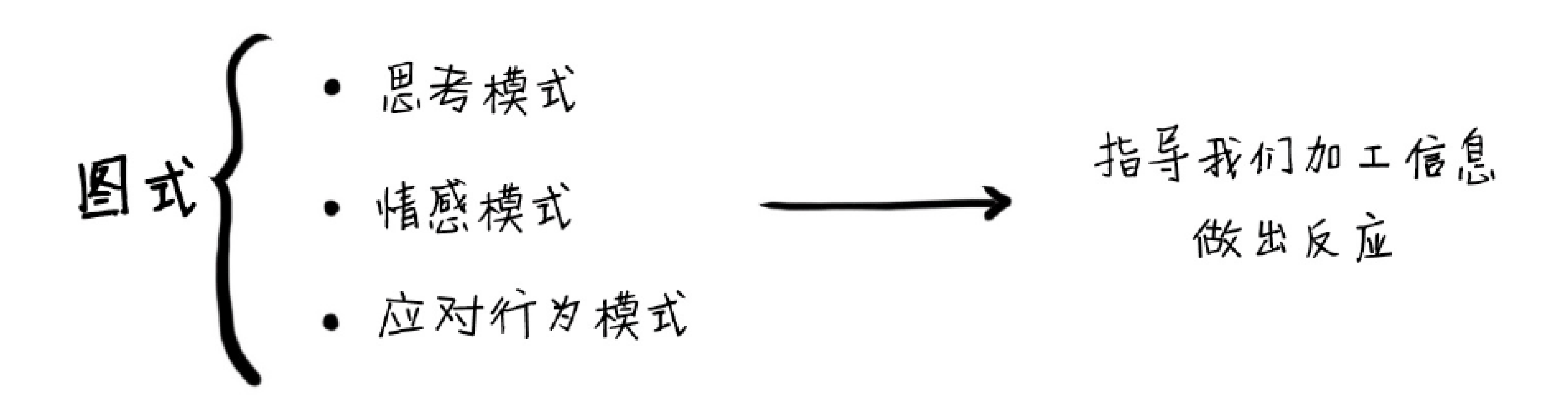


比如，婴儿生下来，不需要教育、学习，就会下意识找奶头，或者碰到类似奶头形状的东西就会不停吸吮。这一条件反射式的能力与行动模式就是本能。



根据这种对于本能的描述，我们可以说本能其实就是与生俱来的“原始图式”。

第二章已经介绍，图式是指导我们加工信息、做出反应的脚本，包括思考模式、情感模式以及应对行为模式。



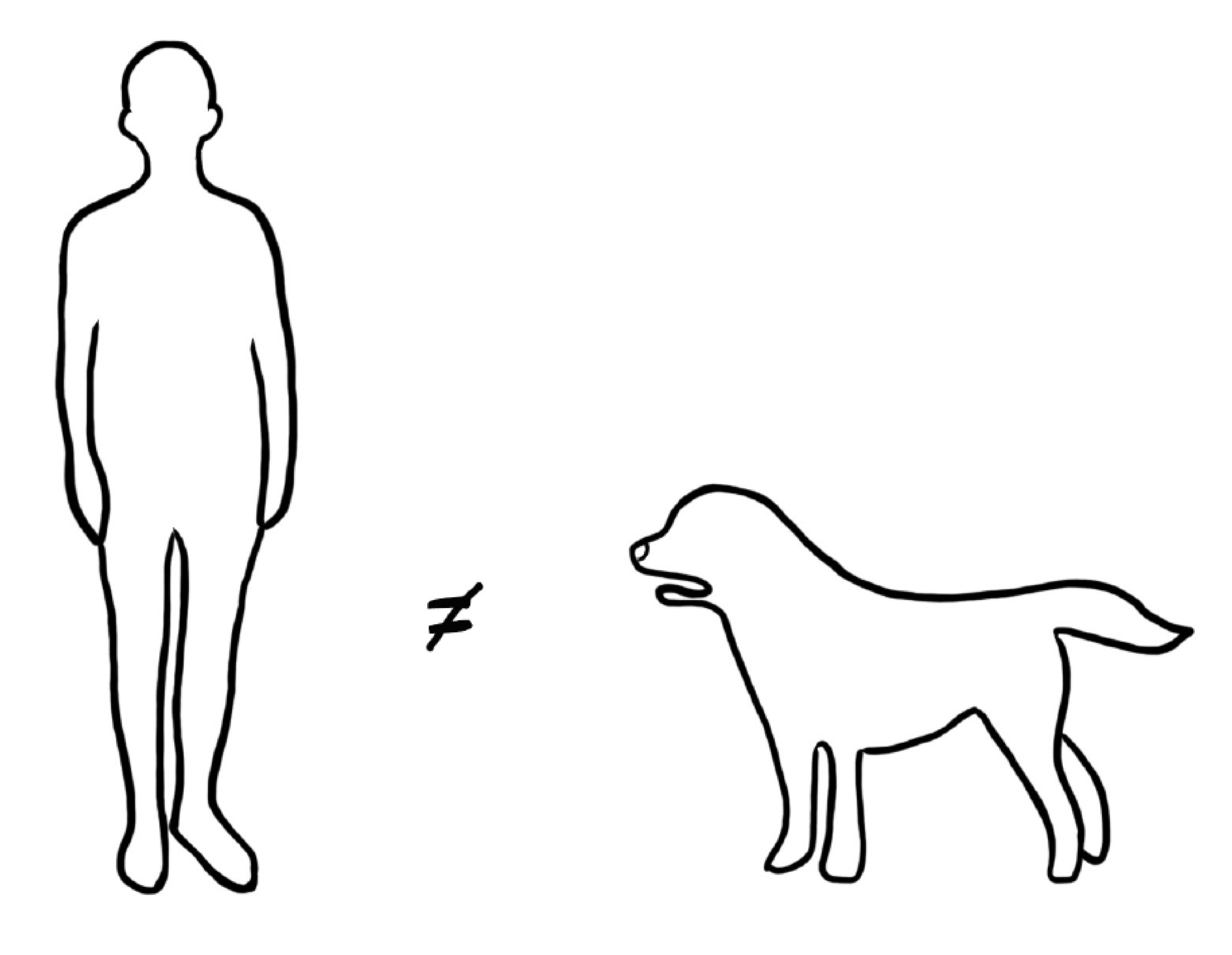
本能

- 生命的性质
- 与生俱来的能力
- 行动模式

是原始图式

本能的三个特性：生命的性质、与生俱来的能力以及行动模式，体现在“原始图式”中。

首先，生命性质不同，“原始图式”不同。也就是说：人与动物的生命性质不同，所以，同样“食欲的原始图式”中，人的食欲与动物是不一样的；同样“性欲的原始图式”中，人与动物的性欲也是不一样的。



人一出生就决定了和动物不一样的生命性质

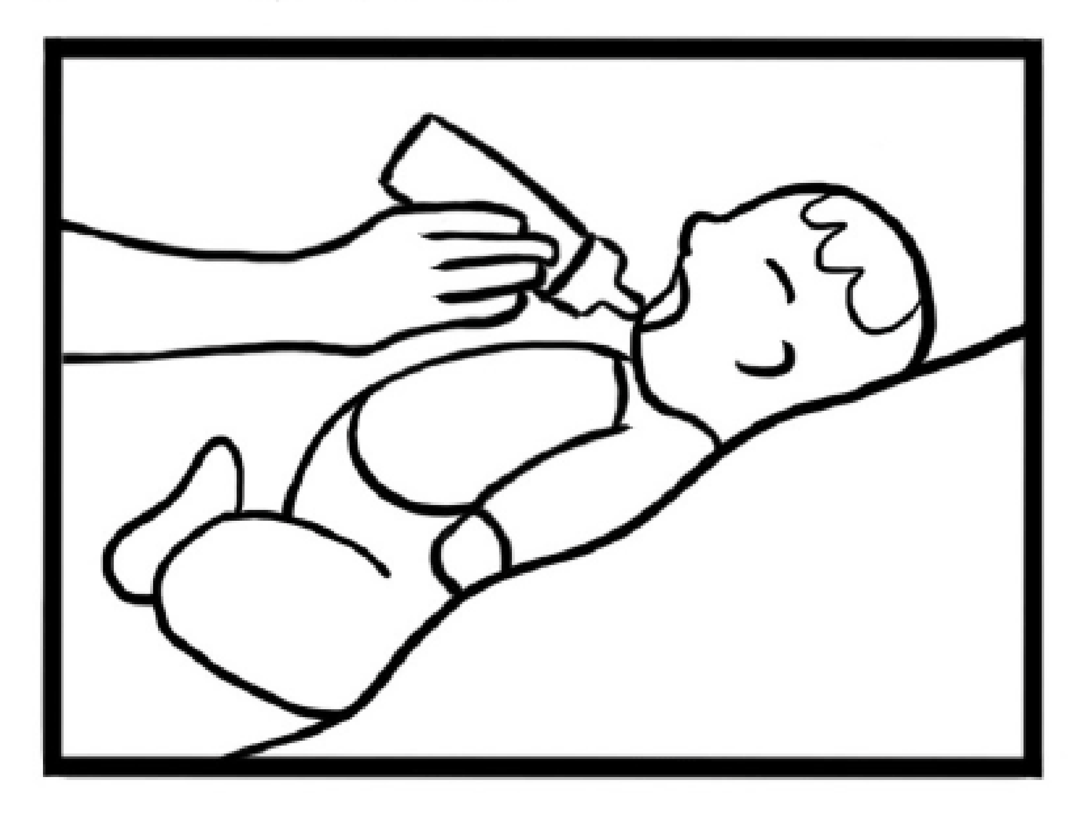
其次,“与生俱来的能力以及行动模式”体现在“原始图式”中。“原始图式”由原始的条件反射、原始情感与行动趋向等与生俱来的能力体系构成，如婴儿难受时候的哭的能力、一旦碰到类似奶头形状的东西就会不停吸吮的能力等。

与生俱来的能力及行动模式

- 原始的条件反射
- 原始情感
- 行动趋向

下面是与生俱来的能力及行动模式的图示。

·原始的条件反射



碰到类似奶头的东西
就会吸吮

·原始情感



难受就大哭

·行动趋向



想吃奶的时候嘟嘴

第三，说本能是“原始图式”，是指这种图式不是通过后天学习学会的，是与生俱来的。用“原始图式”这个名称，是希望区别于一般意义上的、非原始的“图式”（一般的“图式”是个体人生经验积累而产生的潜意识的知识经验网络）。婴儿的本能图式是很原始的，不是后天学会的。比如刚出生不久的小婴儿，闭着眼睛，不需要妈妈教，就会找奶头与哭叫。

原始图式 = 先天编码

图式 = 先天编码 + 后天环境交互作用而发展成熟

所以我们说本能是潜意识的、先天的原始图式系统。

（3）弗洛伊德的本能理论与克莱因的本能理论的区别。

克莱因学派在弗洛伊德理论的基础上做了进一步探索。他们发现，本能是一种“深层心理结构”，是“由体质决定”的潜意识“原始幻想”，具有不可分割的“生物学编码”。这些“生物学编码”具有强有力的先天倾向，包含三部分内容：“身体冲动”“感官兴奋”以及“指向的目标”。

所以克莱因学派与弗洛伊德相同之处是都承认具有本能驱力。克莱因学派也认为本能蕴含一种原始的欲望张力。这种欲望张力存在于“身体冲动”与“感官兴奋”中，是一种能够影响行为模式的能量冲动。

不一样的地方是看本能驱力里面有没有自带客体。

弗洛伊德认为本能只是寻求释放的驱力，不存在特定的目标与客体。不管什么客体，只要有助于释放冲动就可以成为本能释放对象。比如性驱力，只要是异性就可以释放，而不管这个人是谁。

克莱因学派认为本能中已经包含释放的目标以及客体。比如婴儿的口腔天生就被塑造成很适合乳头的形状，乳房就是先天携带的客体，包含在本能的"原始图式"中。

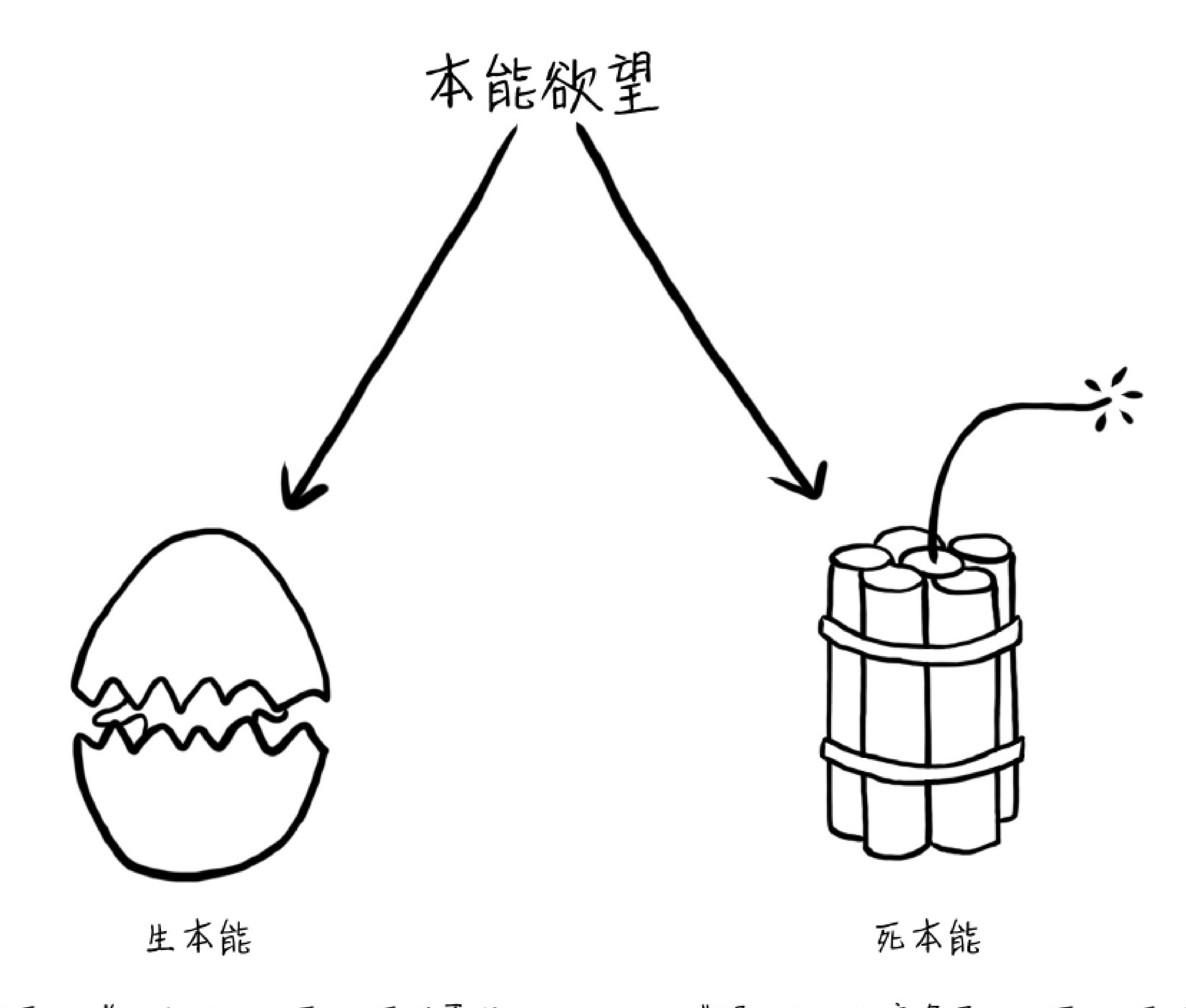
弗洛伊德的本能理论与克莱因的本能理论的区别：



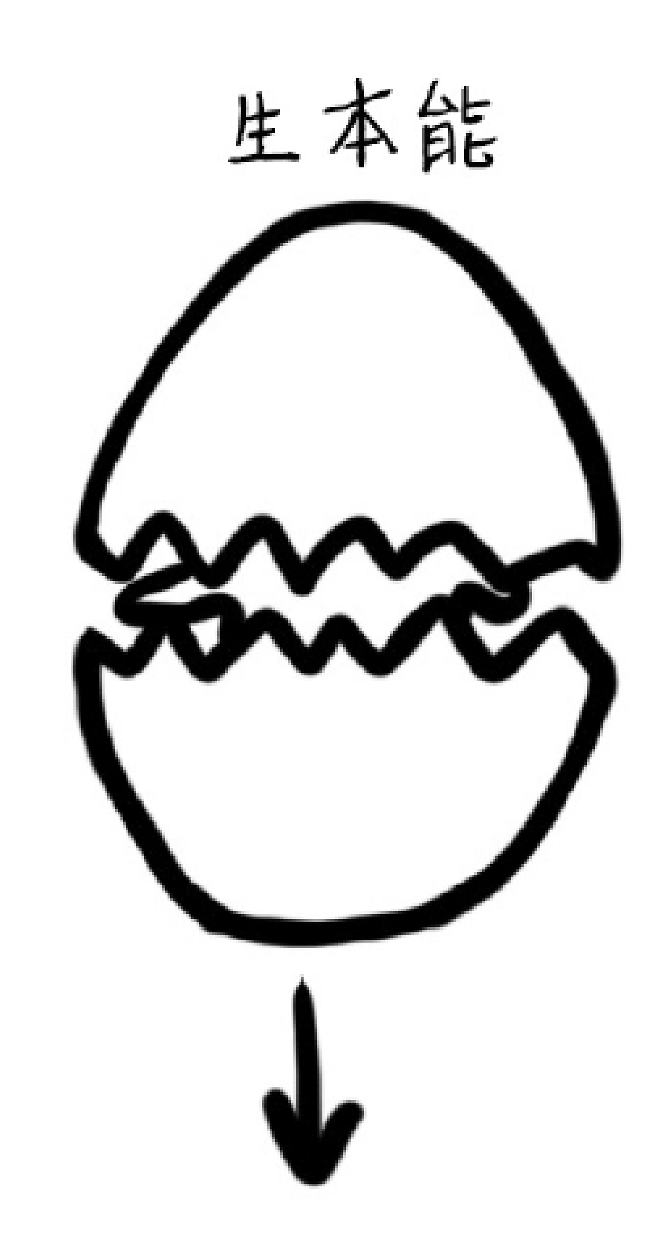
3. 人类原始图式分成两类——生的本能、死的本能

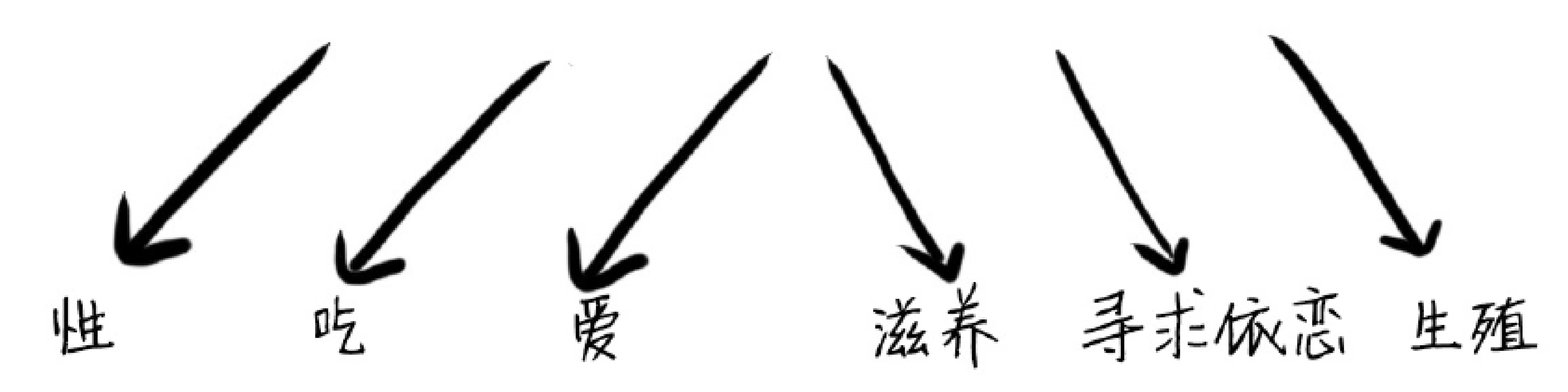
1920 年，弗洛伊德发表了《超越唯乐原则》一书，把本能分为“生的本能”与“死的本能”，被称为“双元本能理论”。

后期的克莱因学派对此做了进一步的完善。



“生本能”是指建设性的，与成长发展、繁殖和链接有关的力量。如食欲、性欲等，是帮助人类“繁殖与成长”的图式系统。





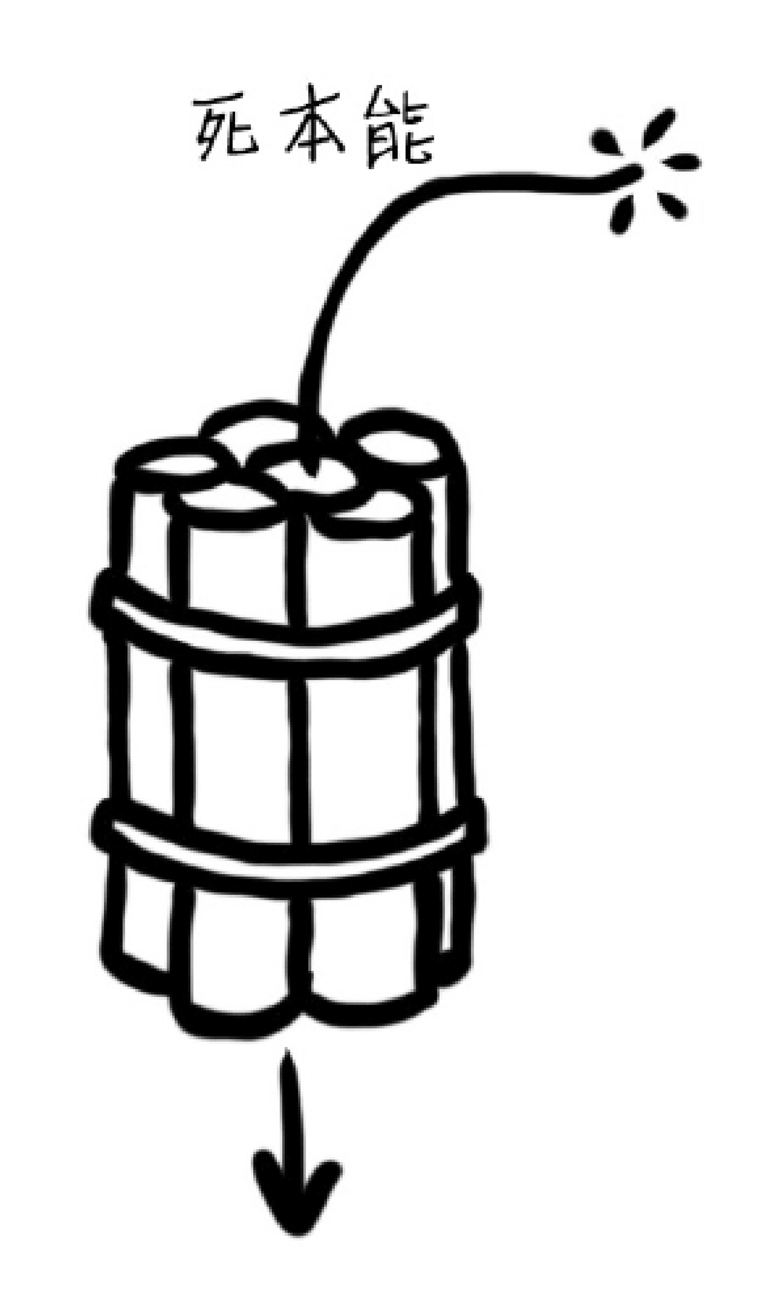
婴儿天生会贪婪地吸吮奶头，婴儿很早就能把妈妈的脸从其他人的脸当中识别出来等本能，都是婴儿受到生本能引导而做出的行为。

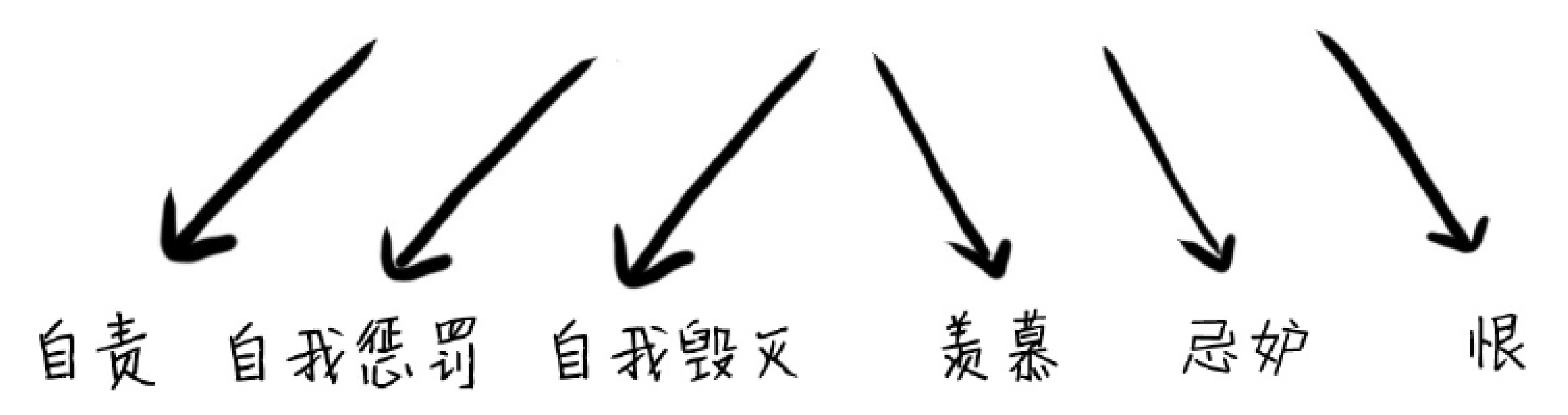
简单说来，生的本能就是“预期到爱、增加快乐”的图式系统，遵循“唯乐原则”。

生本能也被称为力比多。与生本能相关的心理内容包括爱、性、滋养、寻求依恋、生殖等。

（与佛法的“贪”有点像）。

“死本能”是生本能的对立面，它代表潜伏在人类生命中的一种破坏性、攻击性、毁灭性的本能驱力，是为了保护自己的“远离危险”的图式系统。





婴儿咬奶头、幻想中把乳房撕成碎片等，都是婴儿受到死本能引导做出来的。

简单说来,死本能就是“预期到恨、远离危险”的原始图式系统，超越“唯乐原则”。表现方式就是:攻击毁灭令其恐惧的客体,达到“远离危险”、增加安全的目的。

所以，死本能也被称为攻击本能。与死本能相关的心理内容包括：向外表现为破坏、攻击、断裂、敌对；向内则表现为自责、自我惩罚、自我毁灭等。平时常说的羡慕、忌妒、恨混杂情绪就包含

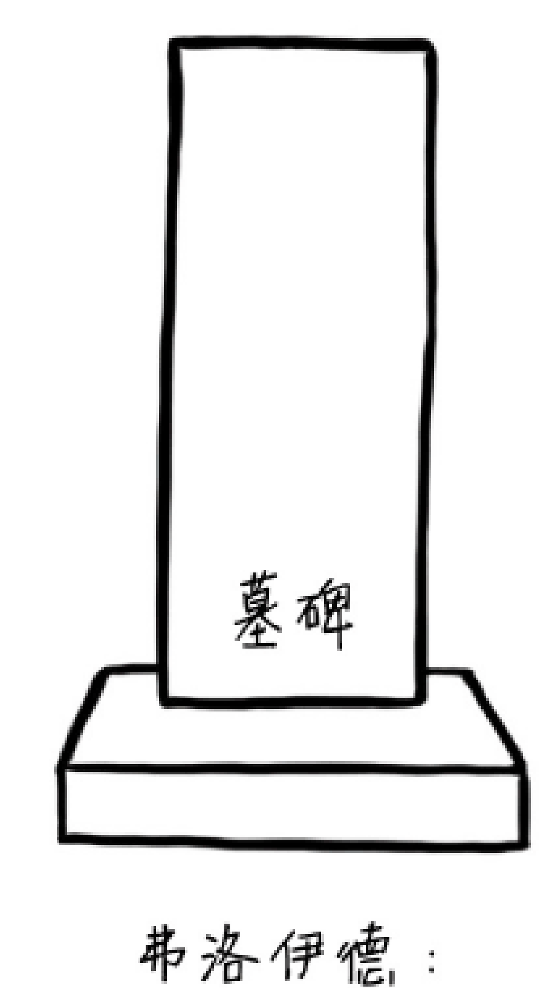
死本能的心理内容。

很多刑事案件的发生都与死本能有关。（与佛法的“嗔”有点像）。

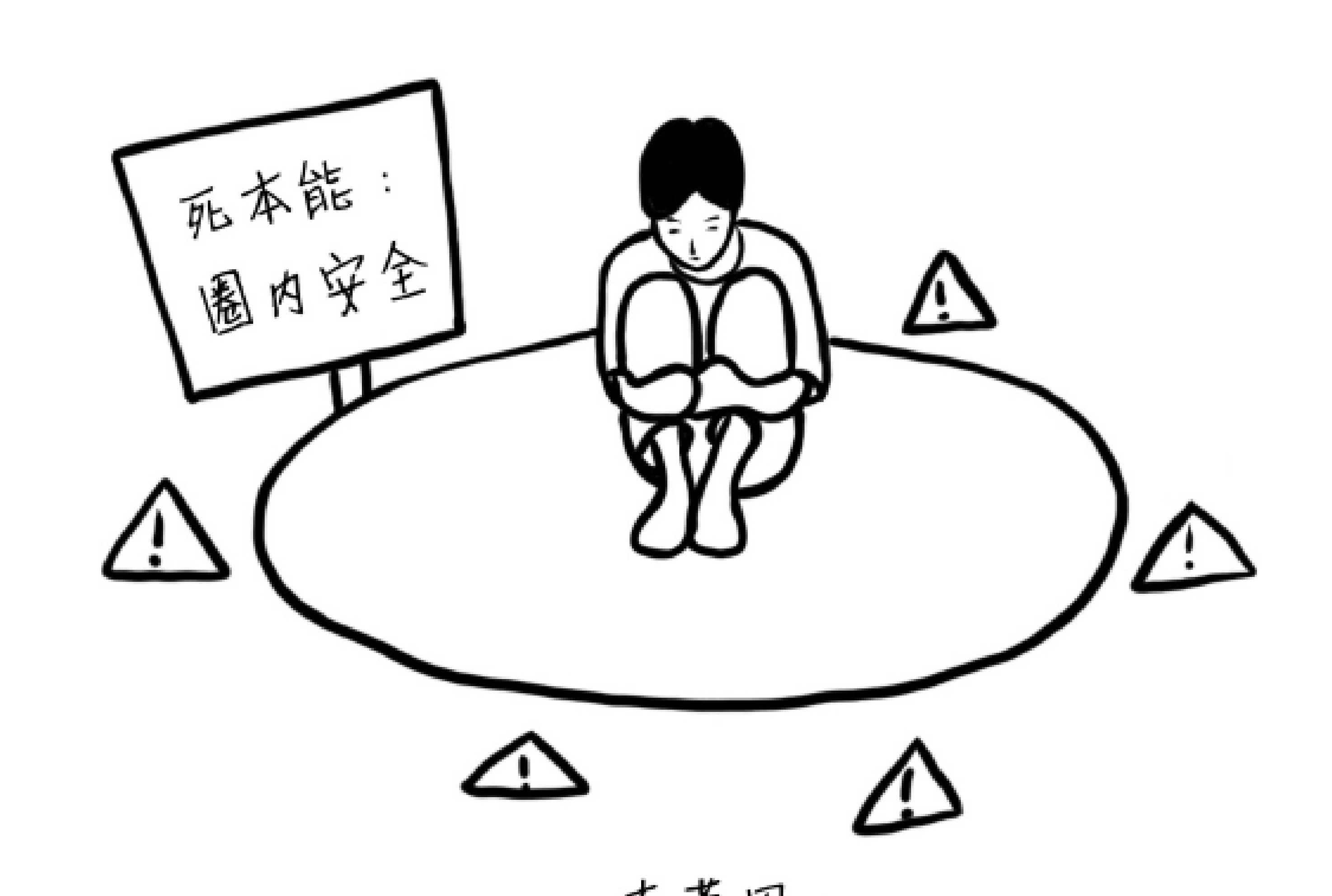
有关本能的争议很多，尤其是死本能，其实没有一致的定论。

在弗洛伊德看来，死本能即是对生命的憎恨，是一种回到瓦解状态（墓地的沉默）的死亡愿望，是对“想要继续生存”欲望的蔑视。

克莱因学派则认为，死本能不应该被理解为装满破坏性冲动的大气锅，而是一种与生俱来的、适应“潜在危险”的图式系统。婴儿在生命之初体验到弥散的内部恐惧感（比昂称之为“无名的恐惧”），死本能执行着搜索和管理内部和外部“潜在危险”信息的功能。



弗洛伊德：
死本能是对生命的蔑视与憎恨



克莱因：
死本能是保护生命、远离危险的本能

我们比较倾向于认同后一种理论是前一种理论的完善与补充。

第二节　生本能与死本能的运作机制

本能也有运作机制吗？如果有，是按照什么规律运作的呢？

（1）日常生活中，生本能与死本能运作现象

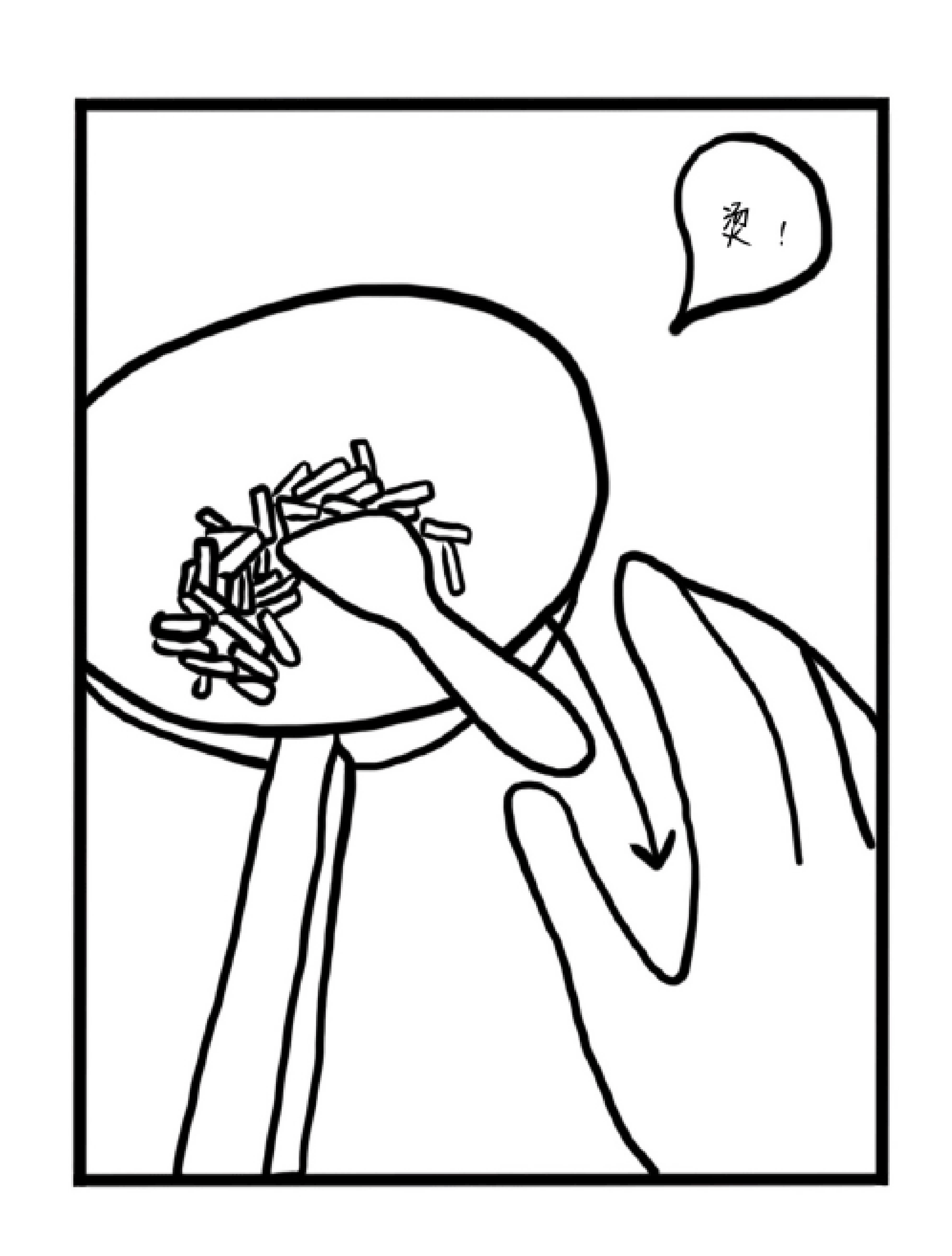
（2）“生死本能”以融合、协调的方式运作

（3）环境——“原始本能图式”演化成“成熟图式”的路径

1. 日常生活中，生本能与死本能运作现象

（1）死本能的运作现象

人类本能中最原始的图式系统中，有一种逃生的生物编码，那就是远离危险。

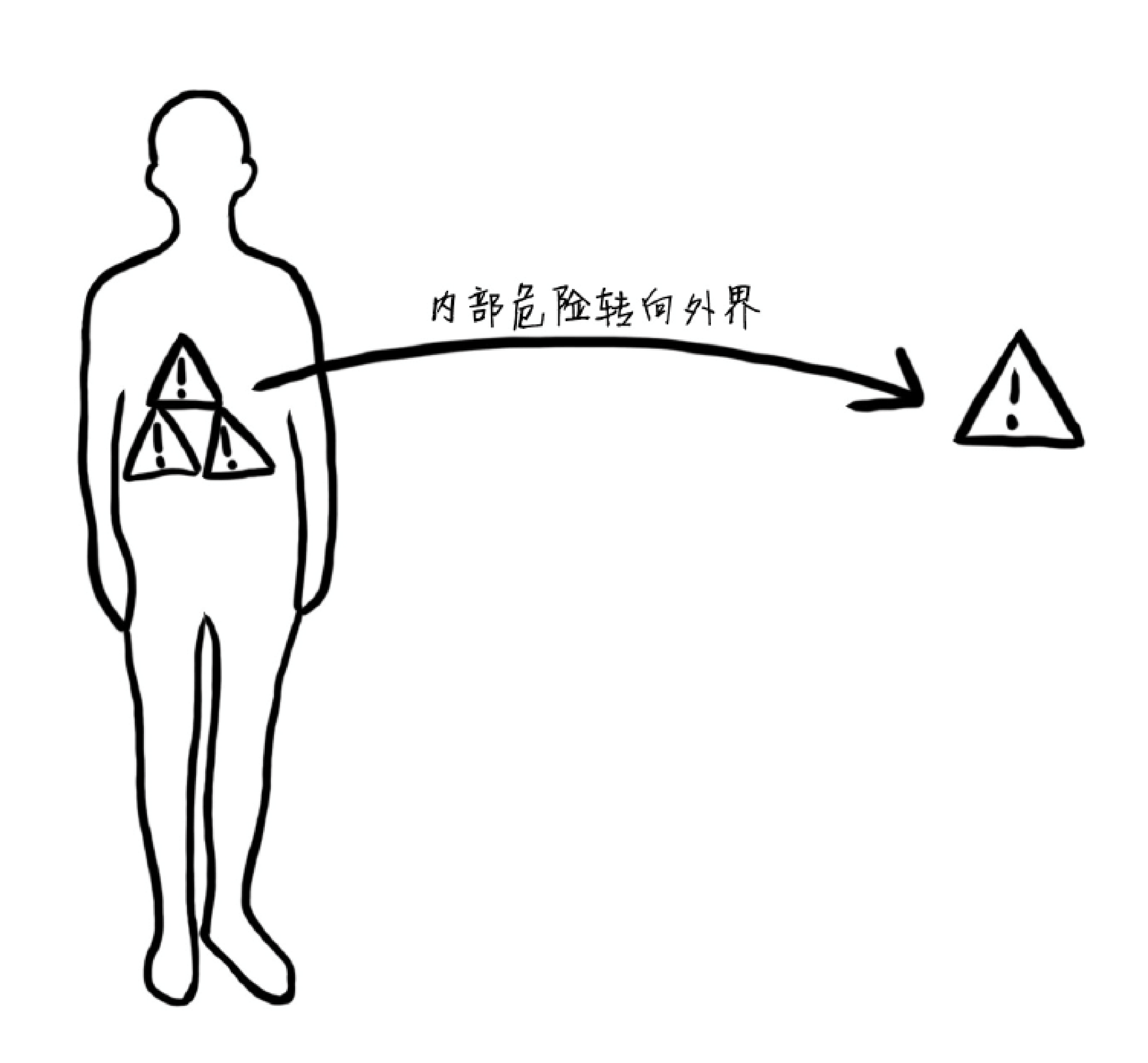


比如：在你炒菜时候，手指不小心碰到滚烫的锅边时候，会下意识地马上弹开来，远离烫手的地方；小鸡觉察到天敌老鹰飞来的翅膀扇动模式的先天反应是躲起来，远离危险。

我们的心灵也会下意识想要远离内心的危险——死本能。

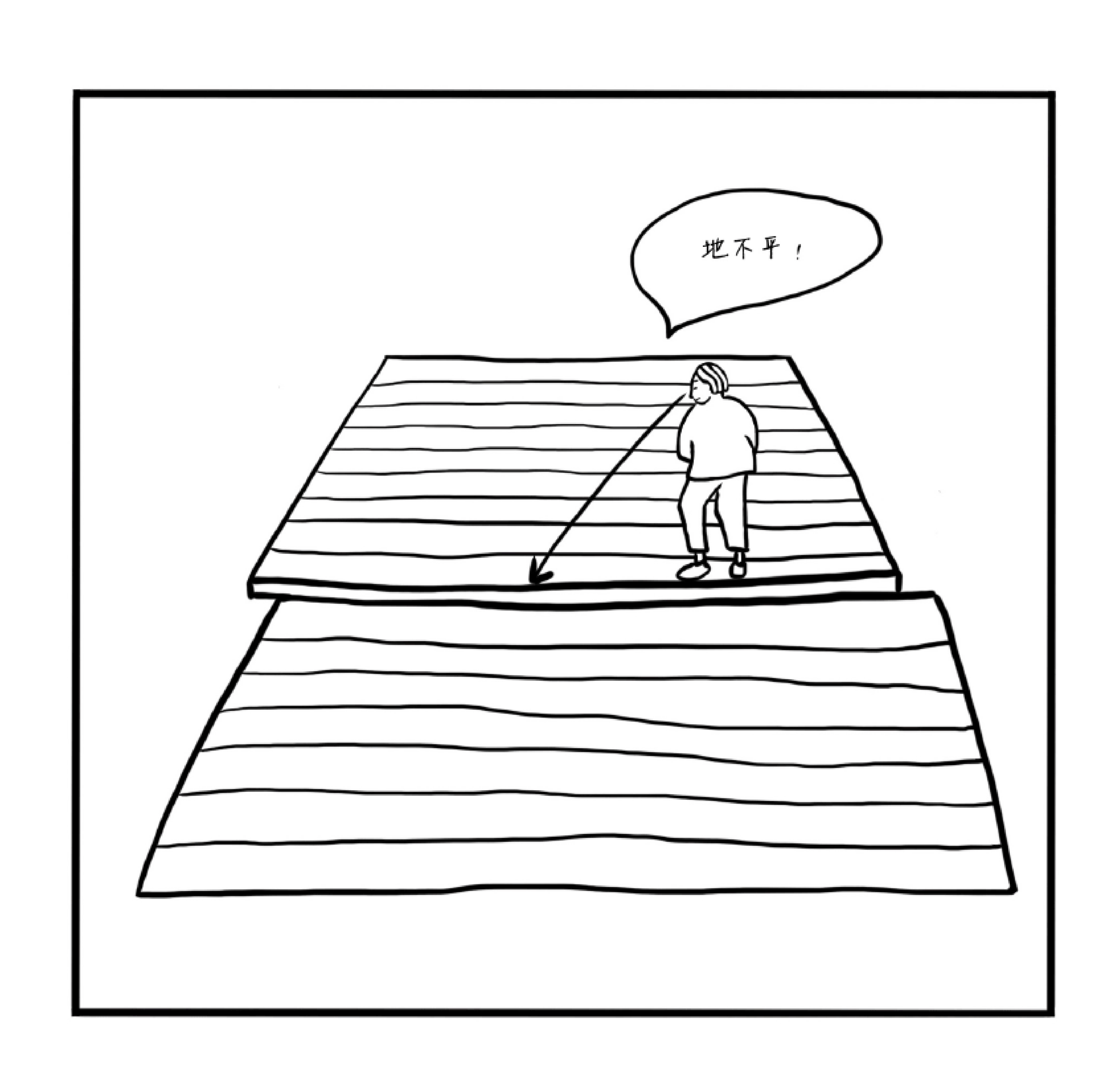
心灵内部的危险以什么方式远离呢？

弗洛伊德认为，人通过努力将内部的危险转向外界，保护自己远离危险。



比如，早上在公园锻炼，看到一位老人，因为真的有点太老了，走路不太稳。公园里有一个地方铺着有条纹的地砖，有一点高低错位，因为同样的颜色与条纹，这个大约 5cm 高度差异不太显眼，很难看得出来。

老人慢慢走着，一不小心，被地上高出一点儿的地砖绊了一下，一个趔趄,差点摔倒。老人恢复平衡之后的第一件事情会干什么呢?

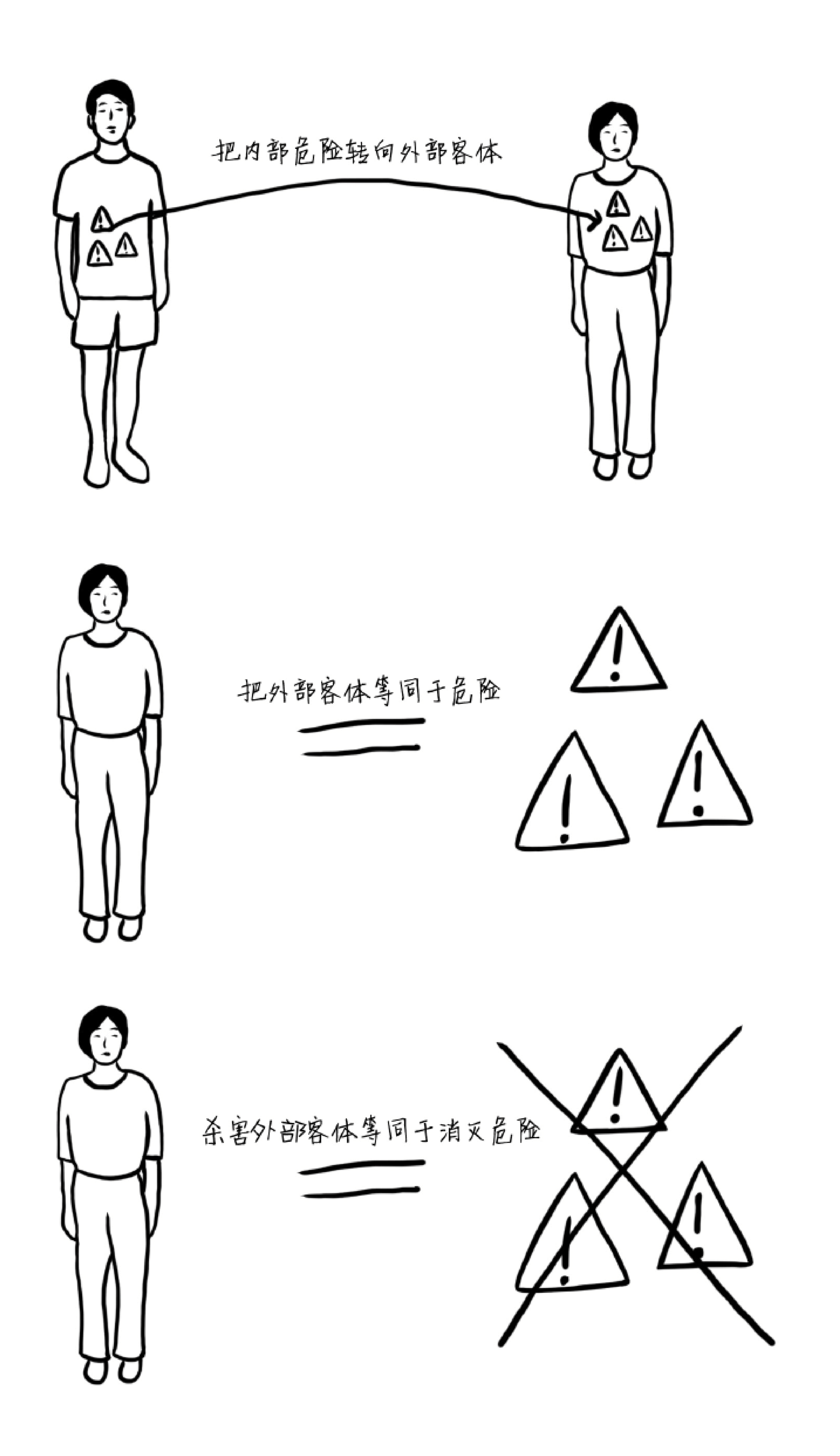


猜对了。就是回头仔细辨认地面，看看是什么让他处于危险之中。

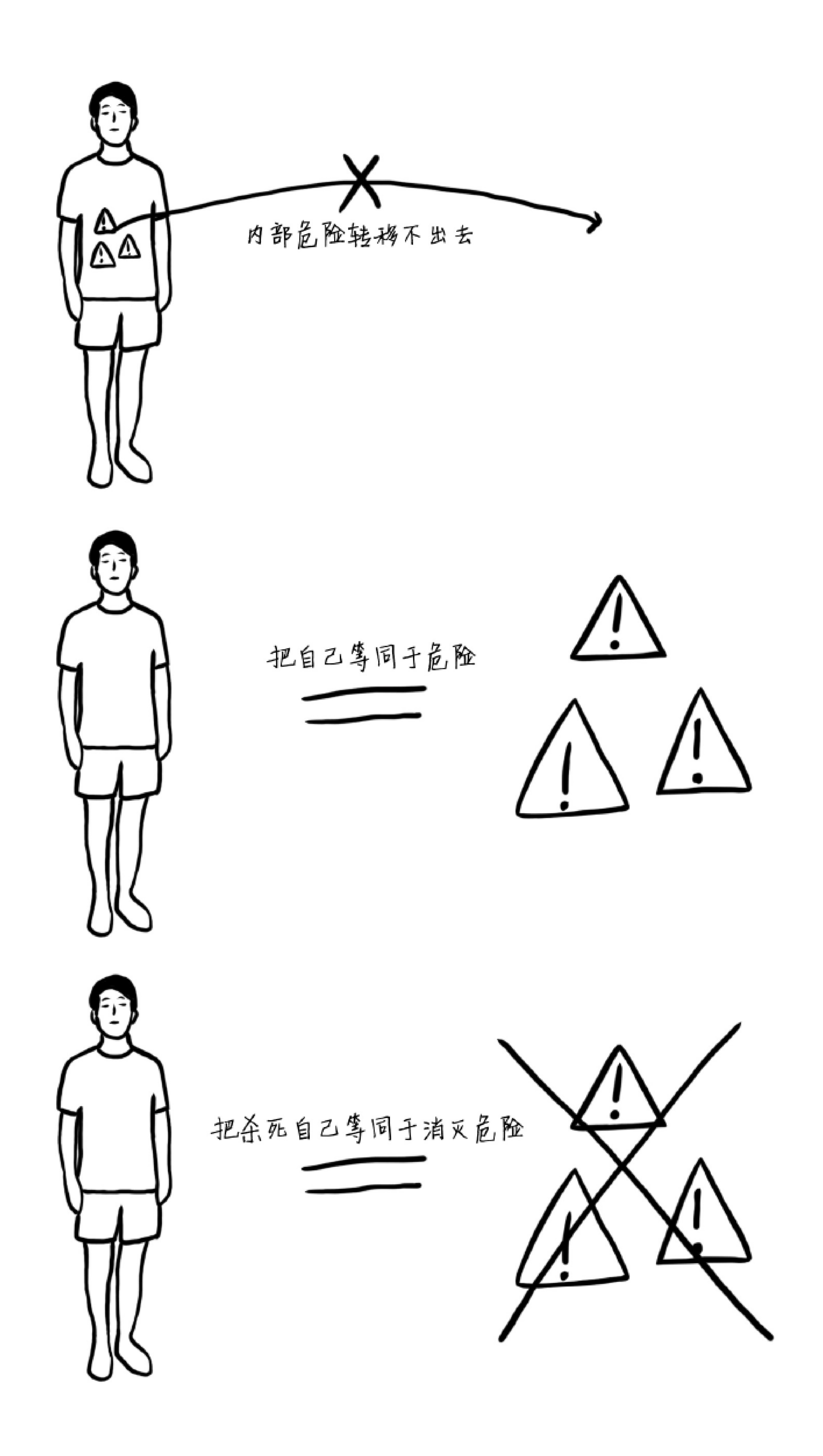
这就是一个死本能顺利运作的例子——老人在搜索并管理外部的危险信息，帮助自己下一次远离危险。

现在我们就能解释死本能作为毁灭他人或毁灭自己的“求杀”的过程了。

把别人杀死或毁灭，可能是把内部危险转移到外部客体之后，消灭客体目的是为了消灭危险，好让自己永远“远离危险”。



把自己杀死或毁灭，可能是内部危险无法转移出去之后，为了消灭内部危险的行为；也可能是利用杀死自己来攻击依恋自己的内部危险；或者杀死自己的躯体来让自己的心灵获得解脱，等等。从本质上看，这些也是源于“远离危险”的驱力。



（2）再说生本能的运作现象

生本能在日常生活中可以见到更多，所以弗洛伊德开始只发现生的本能，随着临床材料的积累以及深入思考，后期才补充死本能的理论。

生本能与死本能相反，是“靠近滋养客体”“寻求依恋”等无意识图式系统。



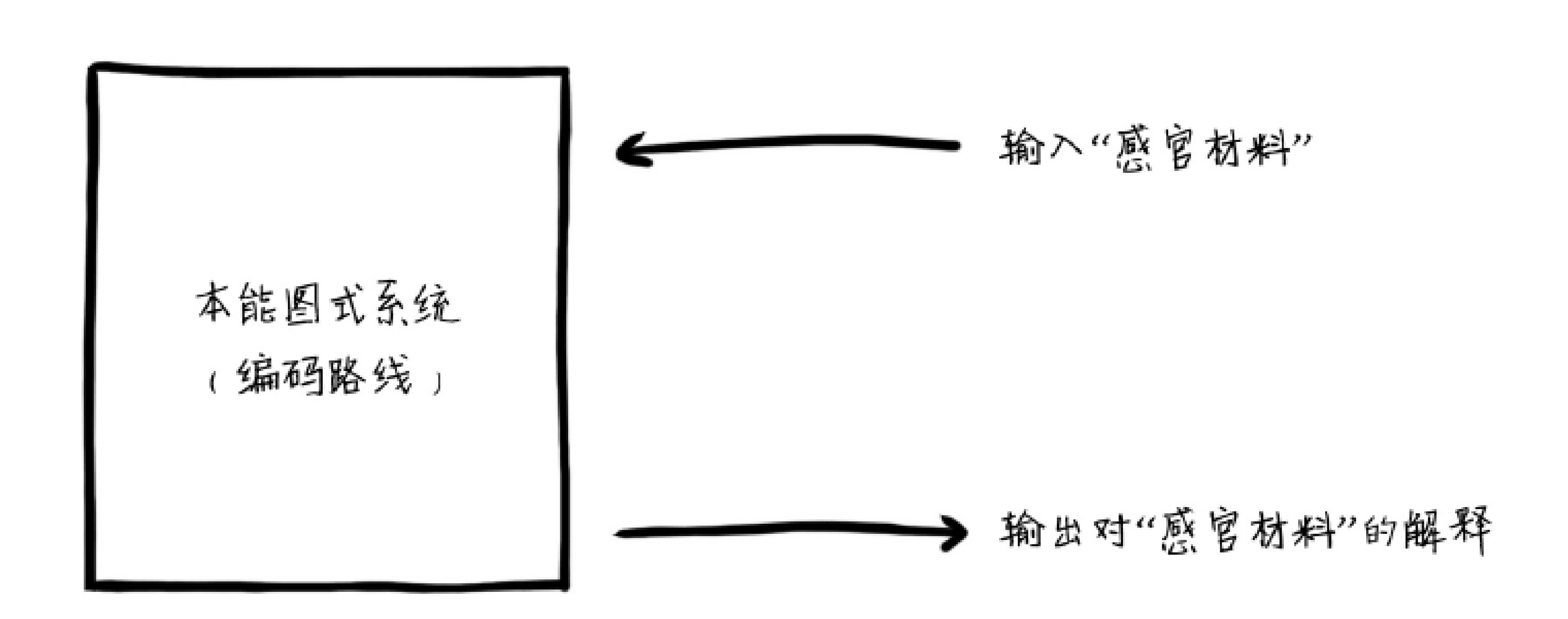
比如，奔跑中的孩子，突然被绊了一下，差点摔倒。吓了一跳的时候，会下意识喊“妈呀！”也就是，在遇到危险的时候，几乎每一个人都会下意识地在心理世界召唤妈妈的形象。这其实就是生本能“靠近滋养客体”的图式系统在运作。



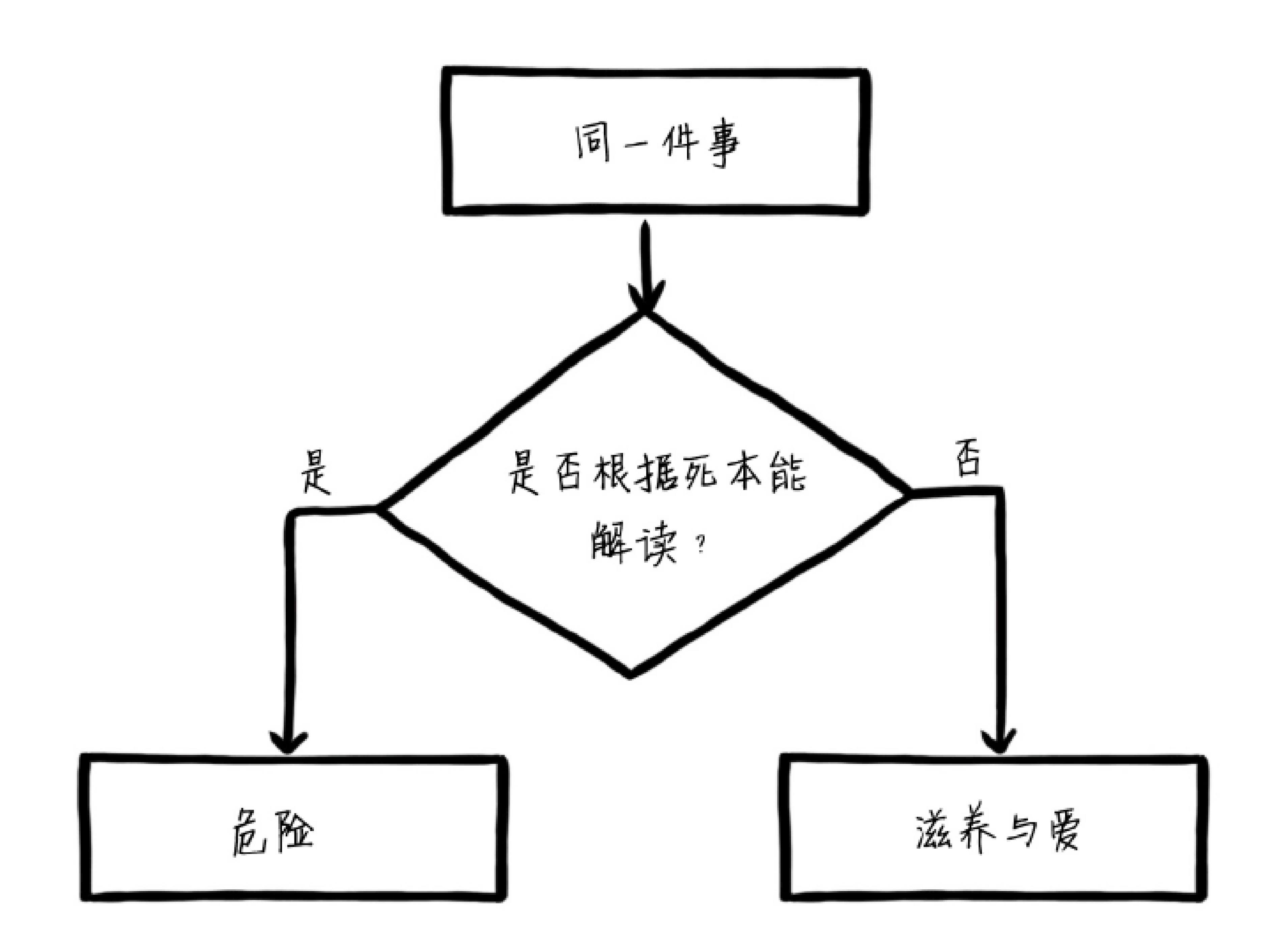
热恋的情人，看到彼此就会很开心——“一见你就笑”，是生本能“寻求依恋”的图式系统被激活。

（3）本能决定了生活经验的“意义系统”

本能的图式系统，除了影响人类内部的“行为系统”之外，也决定了生活经验的“意义系统”。也就是，人们对所有感官材料进行过滤、组织、赋予意义的编码线路，是由本能的图式系统决定的。



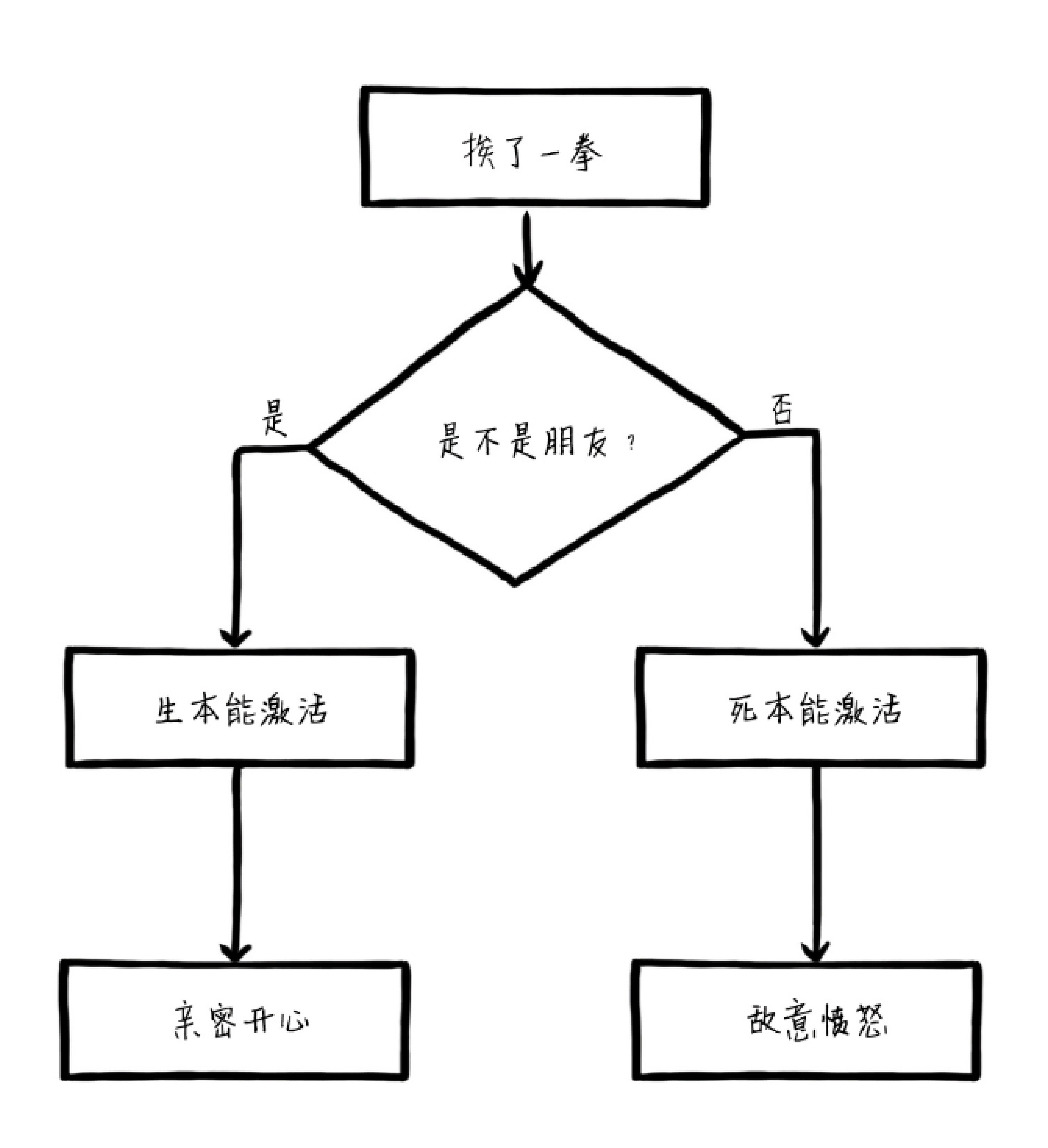
同样的生活经验，当根据死本能来解释生活经验的时候，经验会被赋予“危险”的意义；而如果根据生本能来解释生活经验的时候，经验会被赋予“滋养与爱”的意义。



本能图式系统的编码线路

众所周知的“半瓶水比喻”，有助于我们来理解这一点。如果你按照死本能图式来解释这半瓶水，会赋予危险的意义，会说“哎呀，只有半瓶水了！”而如果按照生本能图式来解释半瓶水，会赋予滋养的意义，会说“哈哈，还有半瓶水！”

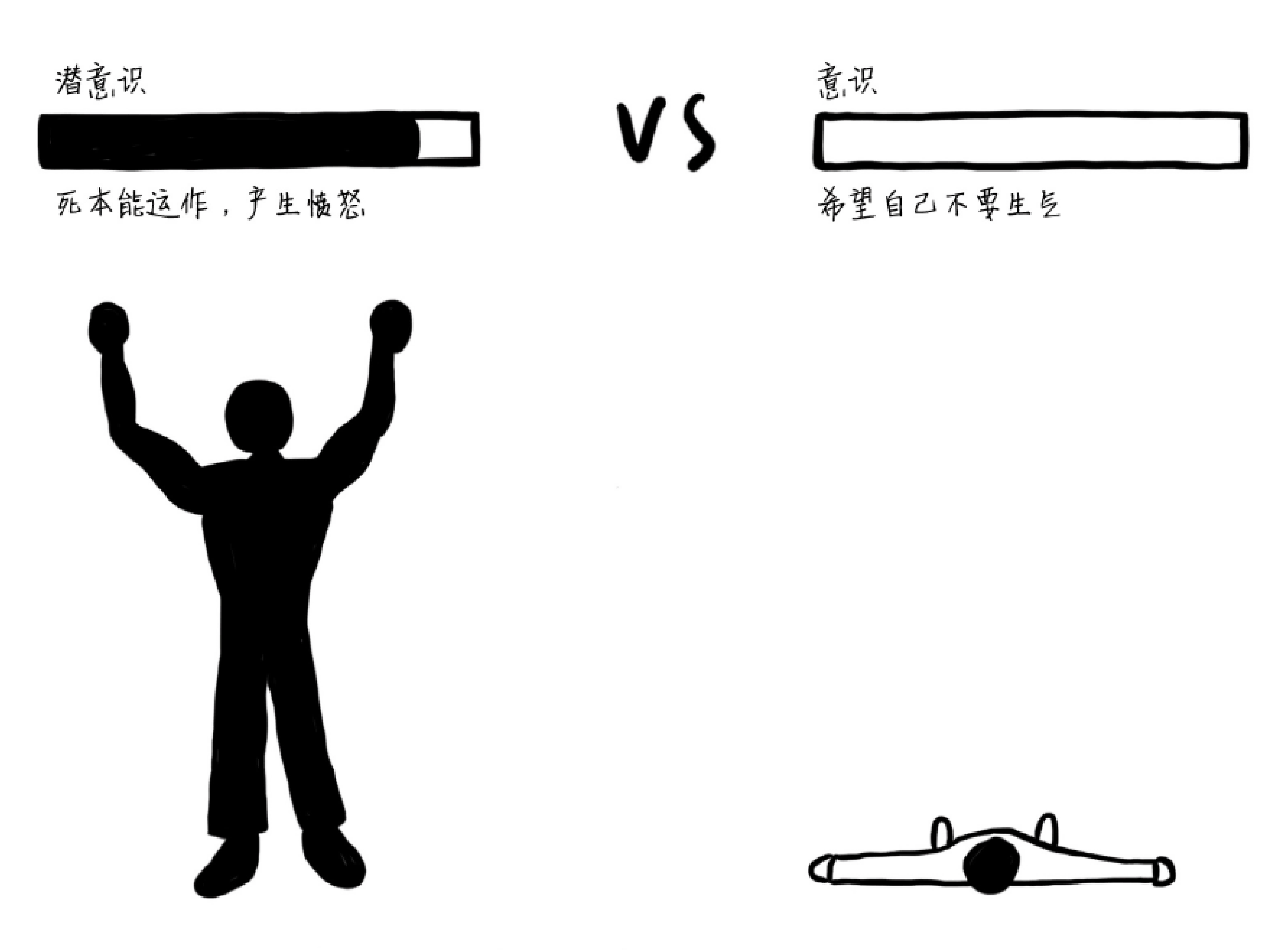
这只是一个不太合适的比喻，因为我们还是可以依照积极心理学的知识来有意识地改变自己的解释与赋予意义的过程。但是潜意识很多经验的赋义模式是自动化的，意识层面无法干涉。比如，一个人一见面打了你一拳，可分为两种情况：如果这个打你的人是你多年没有见面的好朋友，生本能自动激活，你想都没有想就会赋予爱与滋养的意义；如果打你的人是一直看你不顺眼的人，死本能图式就会自动激活，会赋予危险与敌意的意义。



“挨了一拳”后本能图式系统的编码

小婴儿解释经验是完全根据先天的图式进行的，非常刻板与自动化，没有主体意识来调整。比如，笑脸对应的是生本能，会赋予爱的意义，而不管是不是欺骗的假笑。对婴儿瞪眼，他就哭，那是已经自动按照死本能赋予意义了。

成人有时候希望自己不生气，但是忍不住生气。这个现象是因为潜意识里残留的小婴儿死本能图式非常刻板，死本能在潜意识非常自动化地运作，赋予经验特定的意义，愤怒就会自动产生。控制不住、自动产生的愤怒情绪，就会与意识层面期待自己冷静的需求相左。

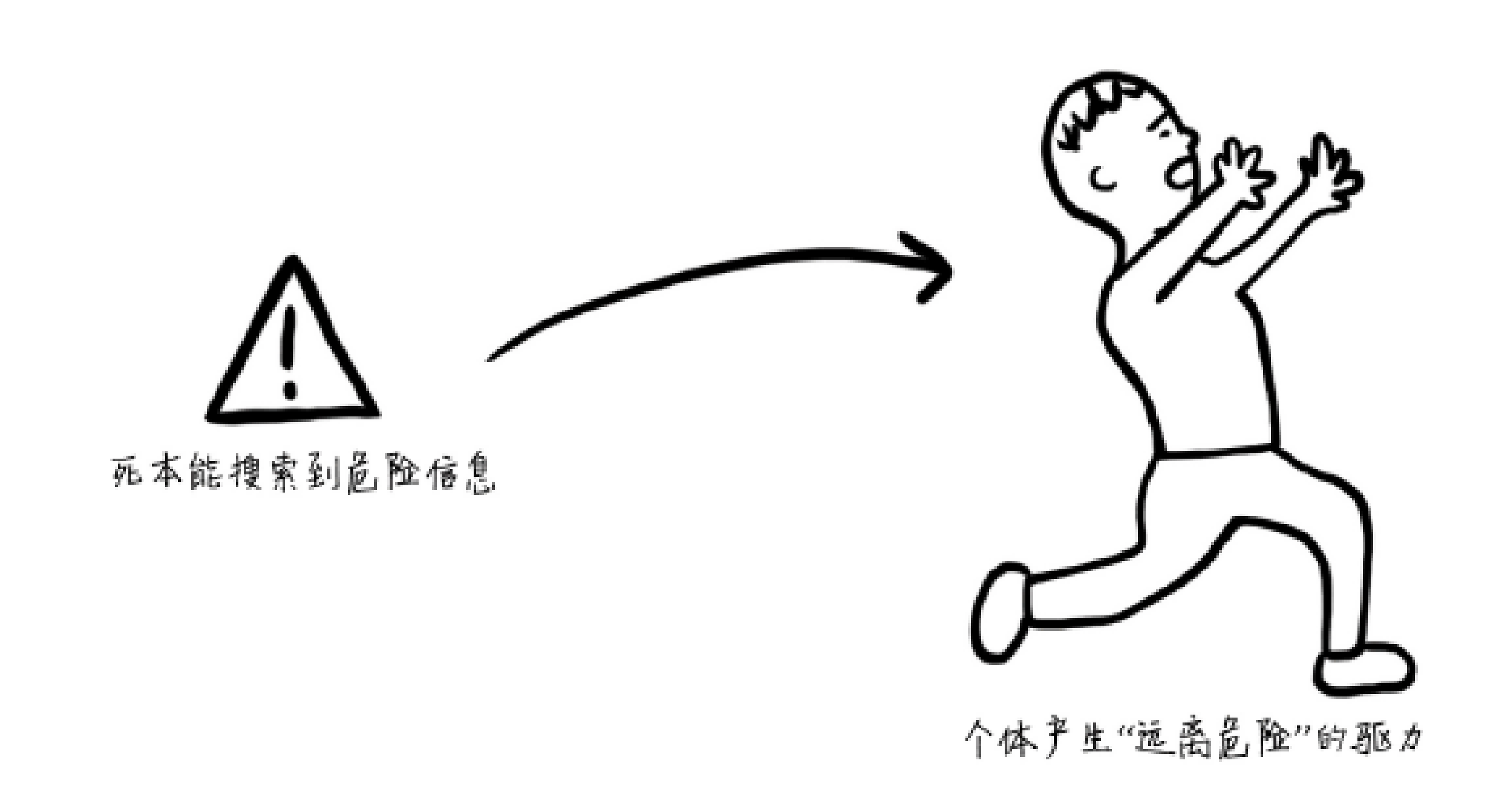


潜意识战胜意识，忍不住生气

2.“生死本能”以融合、协调的方式运作

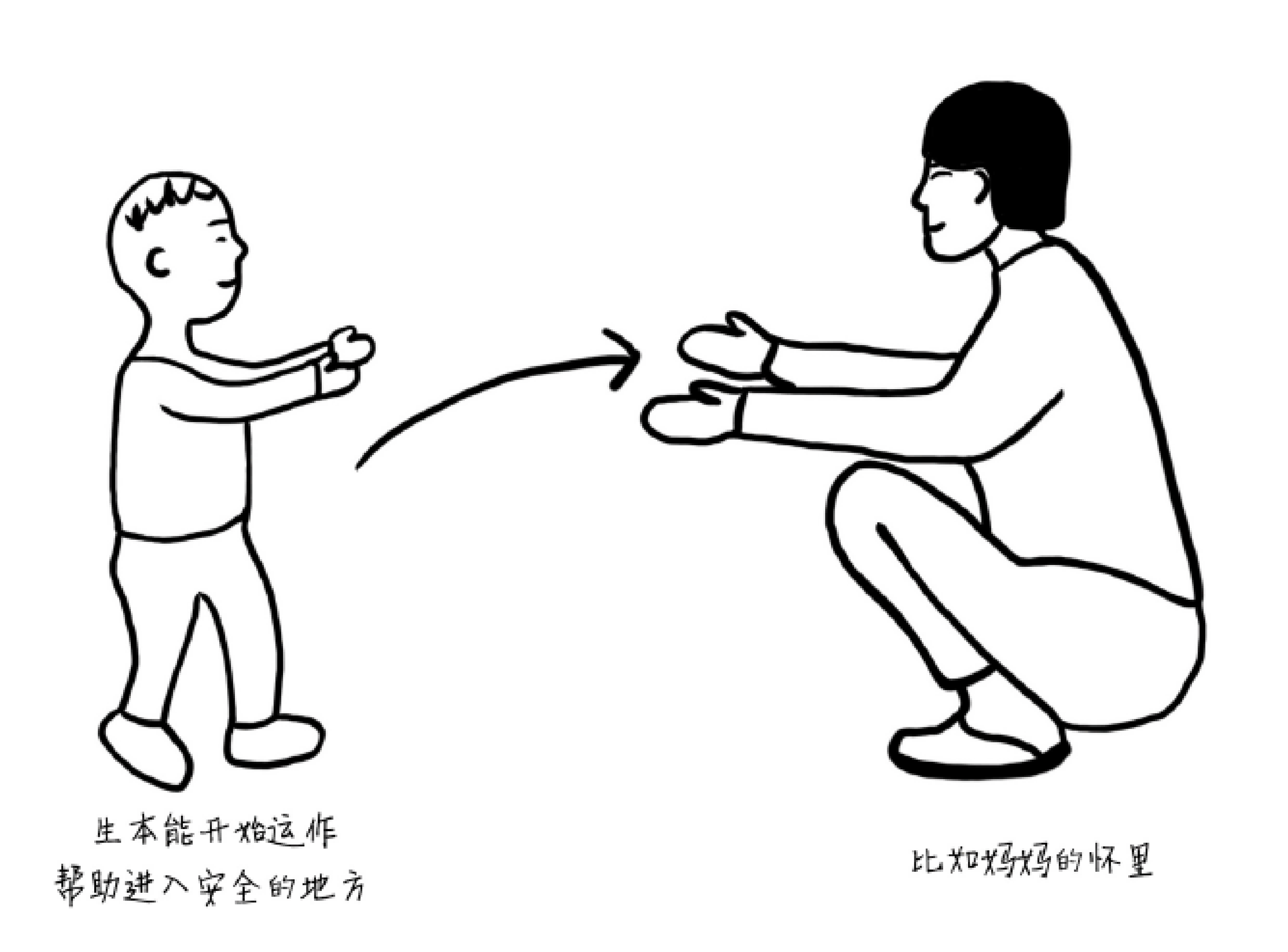
其实，生本能与死本能的运作并不是单独进行的，经常是共同运作来构成过滤、组织、赋予意义的“透镜”。生本能与死本能是以融合、协调的方式运作的。

前面说过，死本能搜索到危险信息之后，个体本能地会产生“远离危险”的驱力。



那么，“远离危险”只是离开的动力，远离之后，去哪里呢？

答案是：依照生本能的图式来运作——躲进类似妈妈温暖怀抱的空间里了。

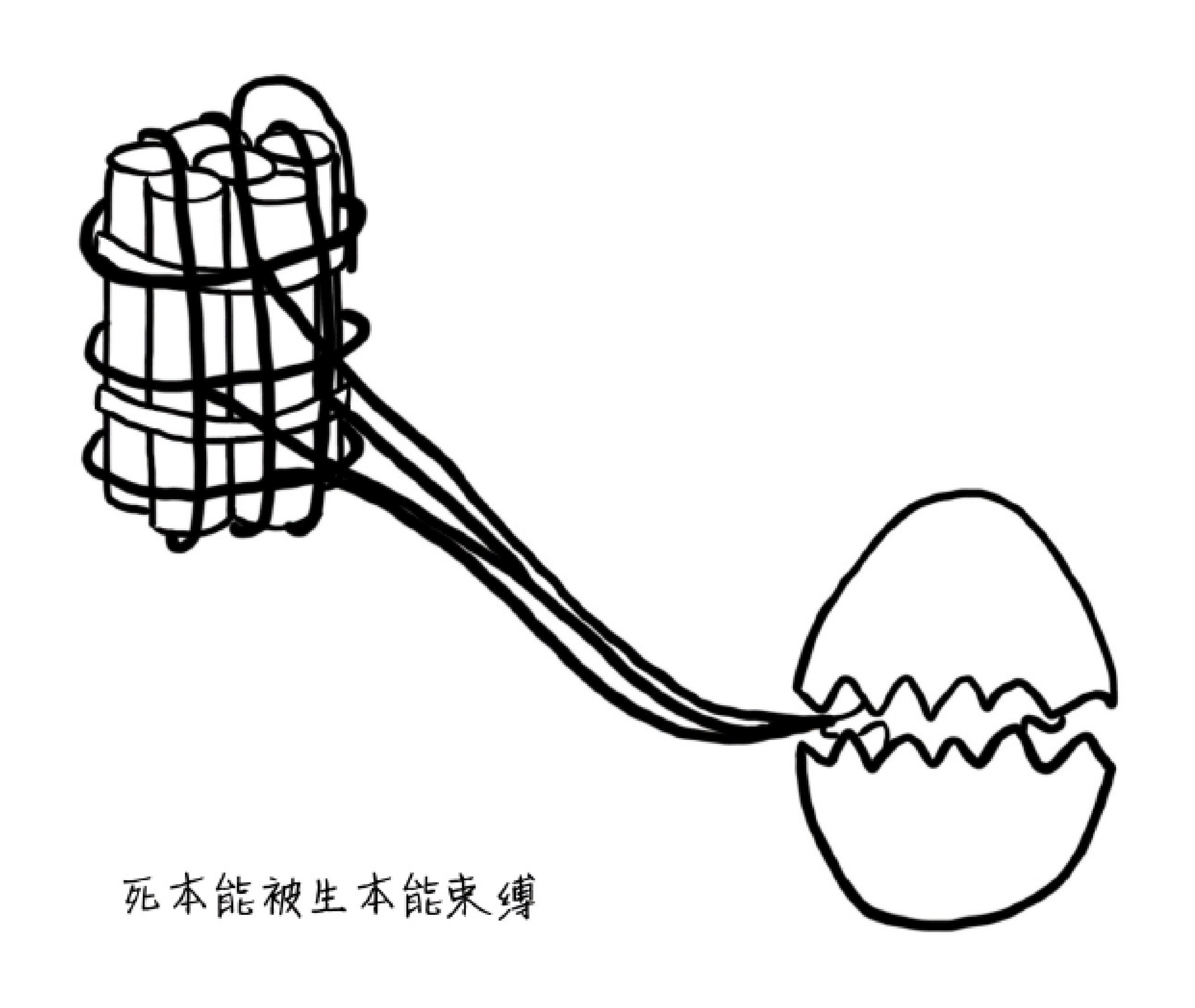


当然，实际上没有那么简单！生死本能的运作不是清晰地按照先后次序来合作的，很多时候是需要融合、协调之后一起运作的。

比如，前面说的，死本能会把内部危险转移到外部世界，来远离危险。

但是单靠这个外转的机制，其实无法彻底完成保护自己的任务，因为这种内部的危险是死本能按照“预期到危险”的原始图式而产生的，不一定是真实发生的危险。“预期到的危险”，不可能全部都能够转向外界，总有一部分留在内部。

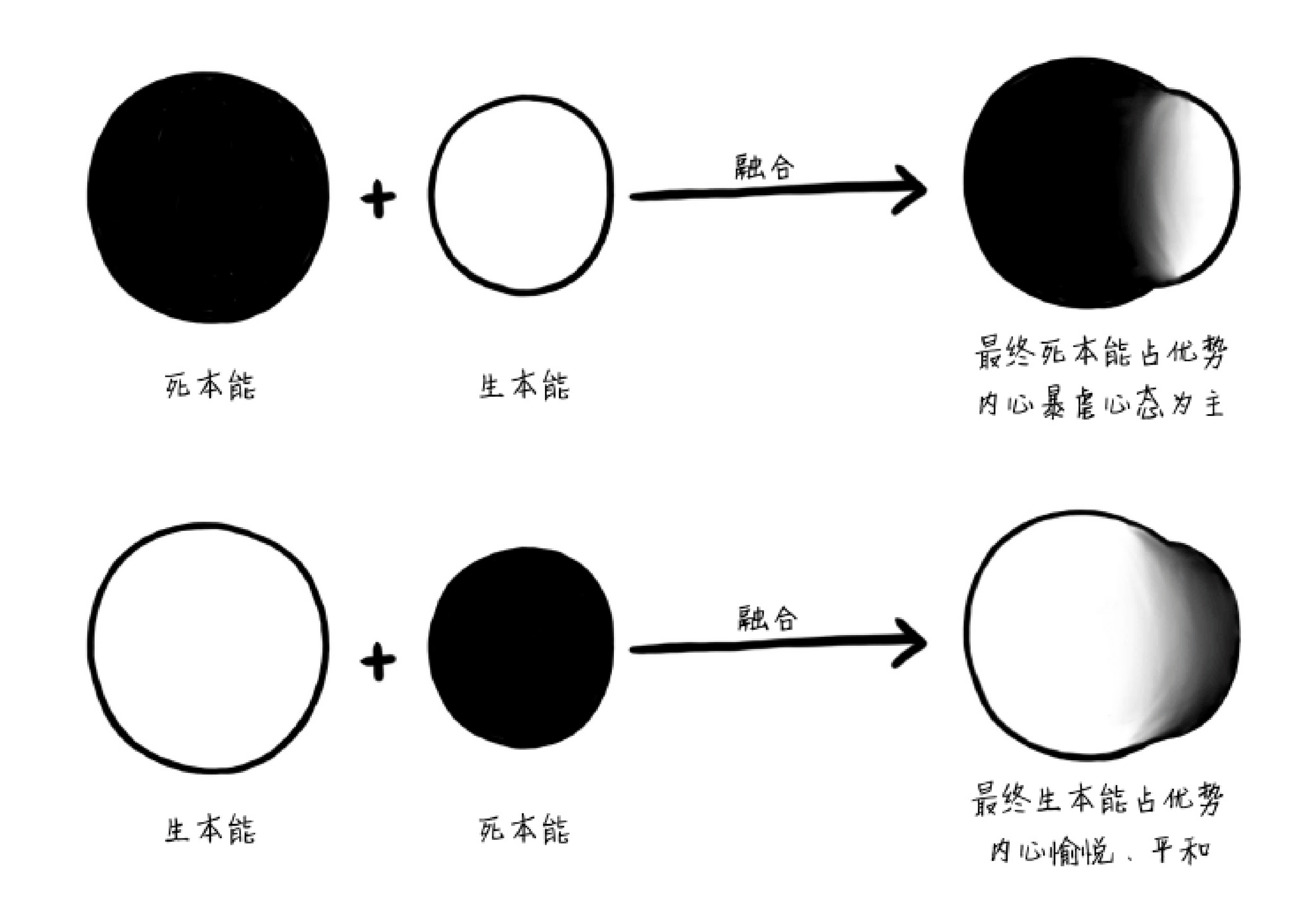
无法转向外界的这部分死本能被生本能所束缚，这就涉及“融合”的机制。



所谓的融合，就是自我受到生本能的召唤，束缚死本能或对抗死本能之后，让两种本能驱力融合在一起，形成的一种自我调节力量。

如果在融合的时候生本能占据优势，那么融合后内心以积极心态为主，日常生活更多体验到愉悦与平和；如果融合的时候死本能

占据优势，那么内心就会以暴虐心态为主，日常生活的体验也无法愉悦。



生本能与死本能融合的典型例子就是道德受虐。所谓道德受虐，举个例子，古人为了证明自己是“忠贞之士”，即使“忠心”一时不被主子接受，仍要“直言劝谏”，哪怕肉体受惩罚，也在所不惜，甚至就是因为自己在肉体受摧残的情况下才显得更为忠烈，心里的道德快感油然而生。这种在身体痛苦中获得道德的快感，就是道德受虐。



一直跪着求主子接受劝谏

道德受虐起源于死本能，是一种破坏性的死本能转向外界的过程。同时道德受虐也有生本能的成分（生本能的情欲成分），所以人在道德受虐的时候是会有快感的。

当然，道德受虐的需求也在中国古代铸就很多以死相谏的忠贞名臣。

克莱因对生本能与死本能的运作机制有不同的看法，修正并完善了弗洛伊德的理论。

克莱因认为生本能与死本能的运作机制是受到自我调节的。



这一点与弗洛伊德不一样，弗洛伊德认为是“有机体”掌控本能，而克莱因认为是“自我”在掌控、调动本能。

3. 环境——“原始本能图式”演化成“成熟图式”的路径

心理发展与心理健康的核心环节是:“原始的生本能图式”与“原始的死本能图式”能否进化成为“成熟图式”。这其中，环境扮演了非常重要的角色。

生死本能运作中，养育环境主要有两大作用：第一个作用是影响“自我”的质量与强度，第二个作用是影响婴儿的心智发展水平与心理健康水平。

养育环境在生死本能运作中的作用

- 影响“自我”的质量与强度
- 影响婴儿的心智发展水平与心理健康水平

而核心环节是：环境是否有利于“原始的生本能图式、原始的死本能图式”能否进化成为“成熟图式”。

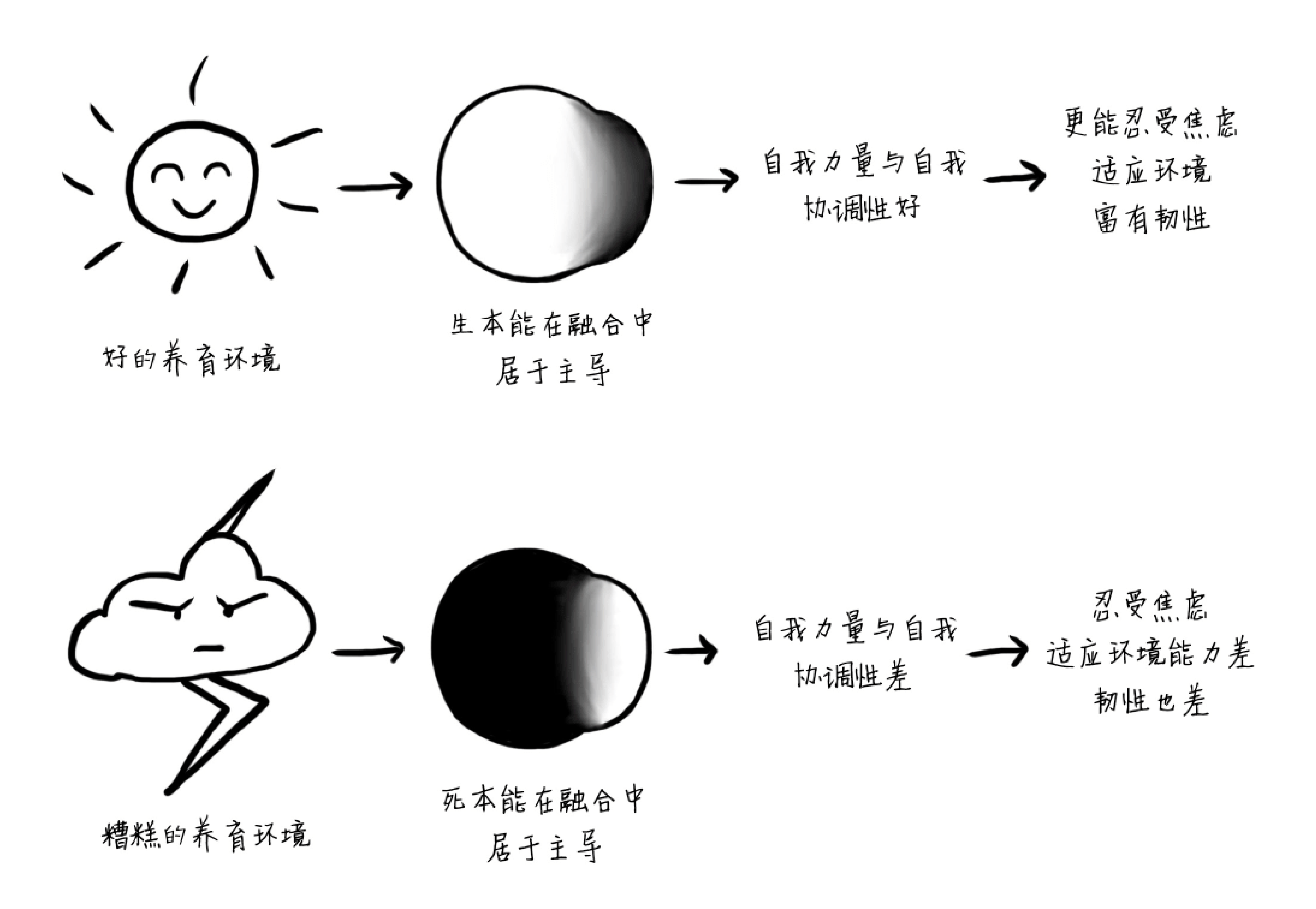
环境的第一个作用：环境影响“自我”的质量与强度。

我们知道,调节生死本能的工作由“自我”来做的,所以“自我”的质量就变得十分重要。

影响“自我”质量的元素有两类。一般而言，“自我”的强度是由体质决定的，也受到环境因素的影响。这个环境主要是指母亲对婴儿的态度及其所构成的母—婴依附关系。

母亲糟糕的态度，创造了糟糕的养育环境（母—婴依附关系），会导致生死本能融合的时候死本能居于主导地位，小婴儿会以幻想的方式内摄“骇人的母亲形象”。结果，爱的能力居于劣势，破坏冲动居于主导地位，难以有效调节生死本能。自我质量不佳，忍受焦虑能力较差，这个人就会很脆弱。

这是环境的第一个作用。



环境的第二个作用，涉及婴儿怎么才能与环境互动起来，能够有机会“从经验中学习”。环境的质量也决定了婴儿学习到的内容的好差，涉及婴儿长大之后心理是否健康。

前面说过，小婴儿解释经验是完全根据先天的图式进行的，非常刻板与自动化。也就是说，如果婴儿没有与环境互动，没有“从经验中学习”，就只能按照生死本能固有的“原始图式”来组织自己的知觉。



婴儿被自己的“夸大滤镜”包围，无法突破

这样，婴儿可能变成“自己本能图式的囚徒”，被囚禁在自己的预期中，只能看到“自己滤镜中的世界”。婴儿所看到的就会是扭曲了的世界。

“囚徒式婴儿”以为世界就是这个样子。

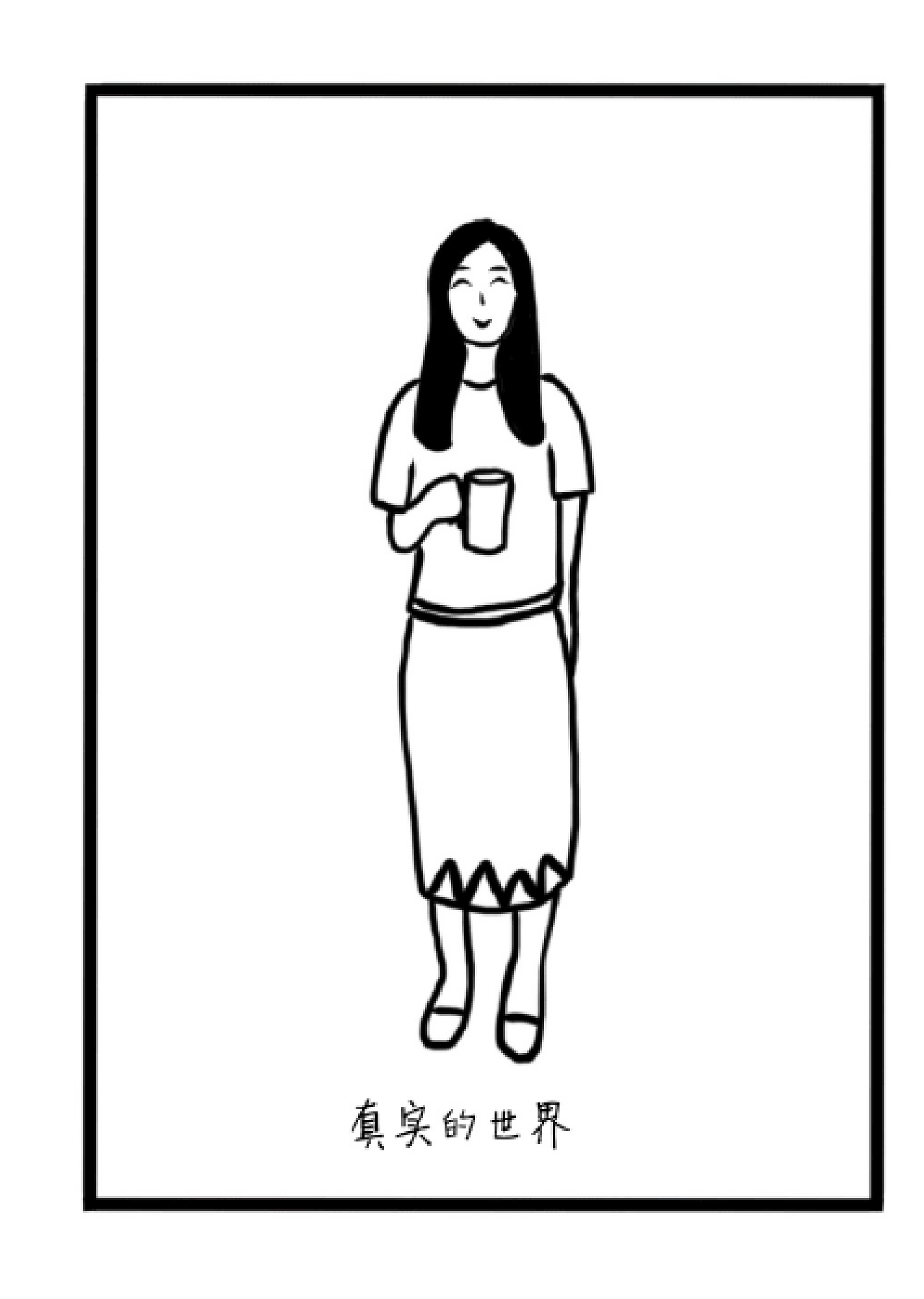
比如，夸大幻想中的婴儿以为，自己一哭，奶水就会被自己哭出来，与妈妈没有关系；或者，奶水是妈妈给的，但是自己控制了妈妈给自己奶水的，也与妈妈没有关系。或者，妈妈变成婴儿的早饭、午饭、晚饭，不是一个人，等等。

这是还没有发展好的婴儿心理世界。

就像极度偏执的成人，用非常刻板的死本能图式来体验所有的关系，就会永远生活在自己所预期的危险感受之中出不来。即使别人是好意，也会被看成是具有欺骗性、背后藏有阴谋，别人怎么解释也无法令他相信。这样的人就被囚禁在“被自己扭曲了的世界”中，只能体验愤怒与恐惧，无法体验到安全感。

有一个故事是：厨房里就一个强壮的男孩与一个甜美的女孩。女孩说她能不能喝一杯水，小伙子就用玻璃碎片攻击她，毁掉了女孩甜美的脸。事后男孩还理直气壮地反问：“她问我能不能喝一杯水。一个人在厨房，这样还没有事情？”又解释说：“这个太明显了，她要我掏出我的鸡鸡嘲笑我。”

这是一个典型的“被死本能囚禁”的例子。因为他生活在“被自己扭曲了的危险世界”之中出不来，只能体验愤怒与恐惧，所以他把“女孩问他能不能喝一杯水”这样普通的互动，赋予危险的预期，结果采取了伤害对方的攻击性行为。


真实的世界

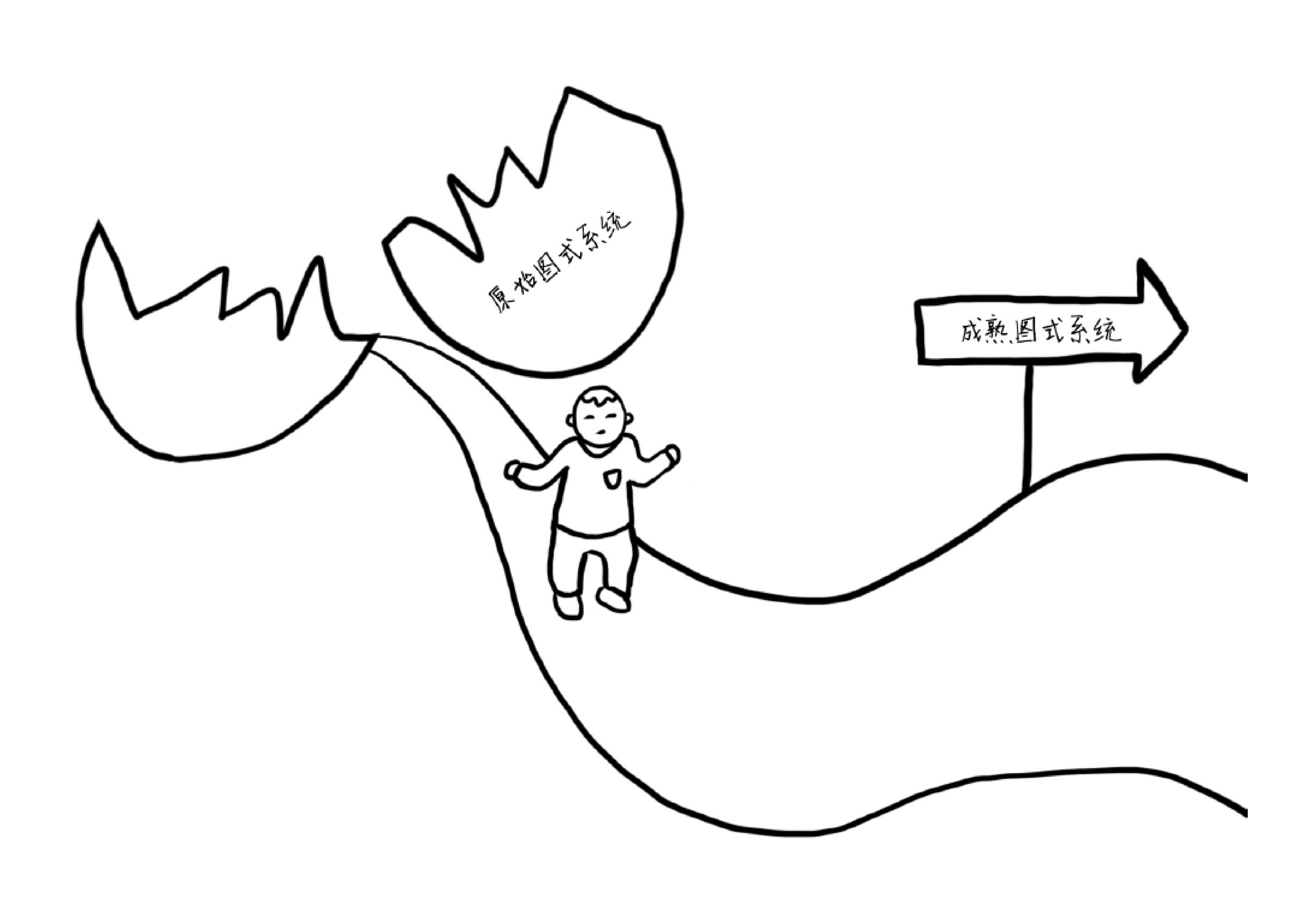


被刻板死本能扭曲后的世界

“被囚禁在自己本能图式中”的婴儿，除了基于自己的生死本能图式来为日常生活经历赋予扭曲的意义之外，不能做任何事情。

婴儿需要打破这个囚禁，才能让自己心理得到发展。

这意味着要让婴儿心理世界，从与生俱来的“原始图式系统”中破壳而出，演化为“成熟图式系统”。



如何破壳呢?

通过“生死本能”与“环境”的互动。

这种“破壳互动”的方式，称为“投射性认同”。

“投射性认同”分为“投射”与“认同”两个步骤组成。

第一步是投射。投射过程，就是前面介绍过的，将死本能转向外界，让小婴儿感觉离危险远一点。小婴儿就会感觉好人与坏人完全分开，离得远远的，自己居住在好人的世界，也就感觉安全、平静了。

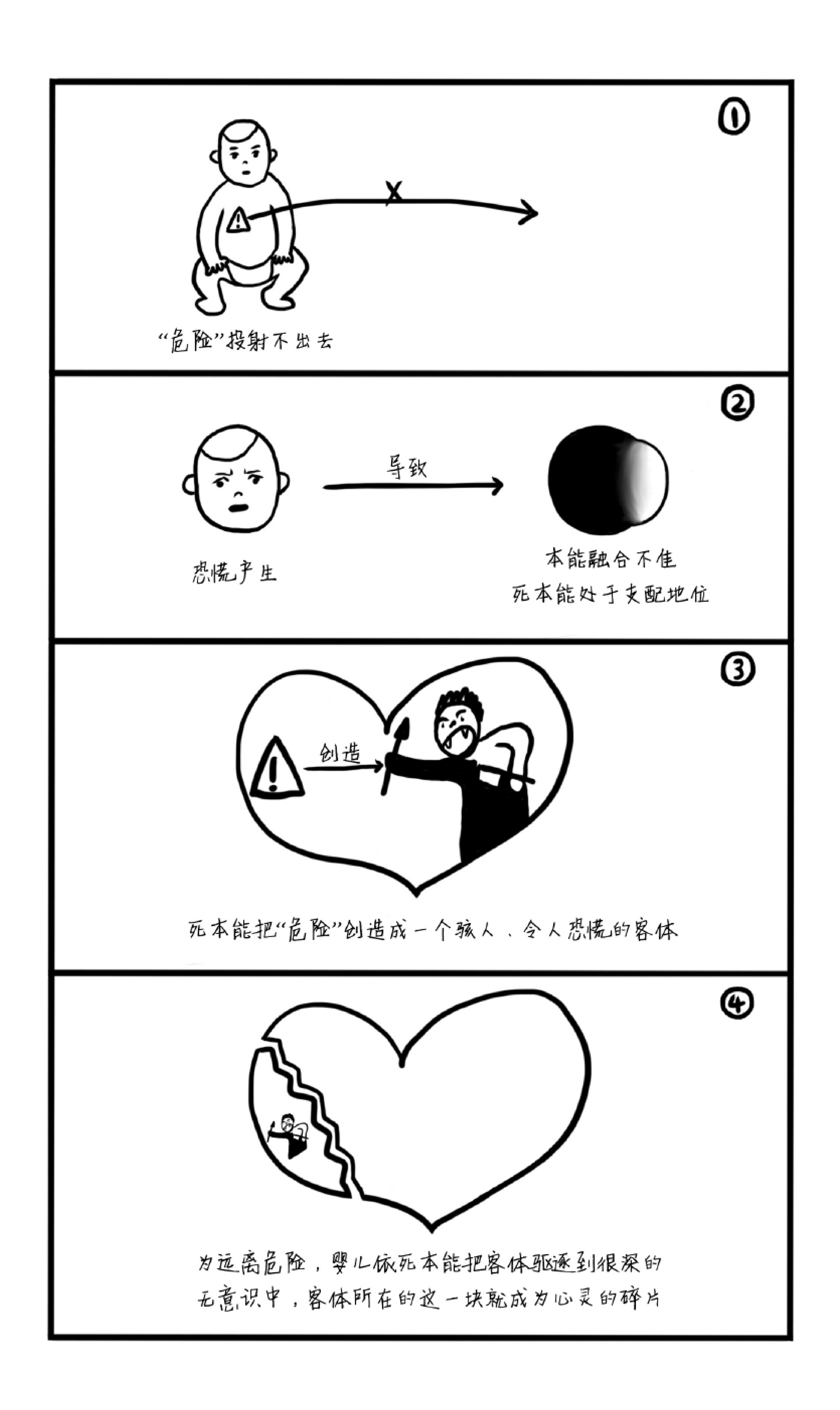
如果投射不出去，小婴儿就会处在被他自己的死本能所淹没的危险之中，会被极度恐慌所吞噬。这样的极度恐慌会导致本能融合不佳，死本能就会处于支配、优势地位。在强大的死本能推动下，可怕的、破坏性的“骇人客体”就被创造出来了。这些“骇人客体”太可怕了，婴儿会按照死本能图式，把这些“骇人客体”驱逐到很深的无意识中，以求得暂时的安全。结果，这会造成“心灵的破碎”，心灵的一部分不见了，不完整了。

“心灵的破碎”意味着思想联系的破碎、与他人情感连接的破碎，思想与情感都被死本能破坏了，变成碎片。这是导致精神分裂症的核心因素之一。

所以，第一步投射过程能否完成是十分重要的。

下面是危险投射不出去造成心灵破碎的图示。

投射无法完成造成心灵破碎的过程



第二步是认同。这涉及养育者（母亲）所创造的养育环境。母亲需要认同、接受婴儿投射过来的死本能感受，让婴儿远离恐慌的感觉。同时，母亲允许“婴儿投射过来的死本能感受”在自己这里停留、消化。比如，母亲在婴儿撕咬乳头时候，不能反击，更不能因此拒绝给婴儿喂奶。又比如，面对不停愤怒哭叫的婴儿，母亲仍然能够耐心、宽容、接纳、慈爱地安慰孩子。

母亲通过对婴儿进行共情性的照料，帮助婴儿对环境产生好的体验。这个过程中，“母—婴联结”这个基本心理环境就被创造出来，并内化到婴儿的内心世界，形成婴儿的性格中“包容能力”的基础。下面是这一过程的图示：



下面是“投射性认同”整个“破壳互动”的过程图示：



对比图 1 和图 4，我们发现原本婴儿无法解释、接受的东西投出去后，经过“母—婴联结”得到很好的消化、转化，再被婴儿内化回去。

这个“母—婴联结”与婴儿先天的原始图式相比，更复杂、完善，具备更加强大的容纳、消化能力。婴儿自己没有办法解释与赋予意义的体验，也可以在这里被有效组织，并赋予意义，然后被婴儿内化回去。

这样婴儿就可以走出原来刻板的本能图式，转而慢慢能够按照现实的意义来理解自己的经验。

这个顺利转变对于婴儿意义巨大。婴儿慢慢就能够从经验中学习，修改内心对于世界的夸张认识，本能的原始图式逐步修改完善，演化为“成熟图式系统”。婴儿的感知觉，慢慢变得与现实一致起来。

从外表看来，也即是我们平常说的：孩子慢慢地健康成长、成熟懂事了。



原始图式



成熟图式

如果母亲无法容纳孩子的死本能，对婴儿的态度不好，“母—婴联结”这个基本心理环境质量不好。孩子心智发展就会受阻，产生很多心理健康问题。

投射认同是一个非常复杂的概念，在克莱因理论中将会详细介绍。这里不赘述。

第三节　生本能、死本能的案例分析

生死本能理论来自弗洛伊德的心理治疗的临床实践。其实在日常生活中也可以经常看到其运作的影子。

案例 1：7 岁男孩保守父亲杀母亲秘密两年

案例 2：死本能占据优势，让相爱的夫妻伤痕累累

案例 1：7 岁男童保守父亲杀母亲秘密两年

2005 年 7 月 27 日下午 5 点多，北京市北部郊县一个小区内，鹏鹏跪坐在家中南屋窗台前的凳子上，通过窗户，看见妈妈冯泉推着车走进了楼道。鹏鹏的父亲洪宇、爷爷、奶奶正在客厅里等待冯泉，33 岁的冯泉在一家连锁电器商店当售货员。

那是鹏鹏最后一次看到妈妈。

第二天晚上 10 点，鹏鹏姥爷冯山祁家的电话突然响起。话筒里传来的是洪宇的声音。洪宇告诉岳父，昨天他和冯泉吵架后，他睡在北屋，冯泉睡在南屋，第二天醒来后，冯泉就不见了踪影，手机也打不通。

听到这消息，冯山祁连忙和儿子出门找女儿。两人找了一个多小时，毫无收获。按照约定，晚上 11 点多，冯山祁和儿子赶到洪宇家。还没走进楼梯，洪宇就拖着鹏鹏下楼了。“他也没让我到家里坐坐，就说要带着孩子找人。”冯山祁说。

冯山祁当时并没有多想，只是叮嘱女婿骑摩托时小心别摔着鹏鹏。几乎整夜的寻找一无所获，凌晨 4 点，冯山祁拖着沉重的脚步回了家。

第三天一早，冯山祁赶到了女儿工作的电器商店。一名同事说，冯泉 28 日当天没来上班，也没请假。证实了女儿已经失踪一天，冯山祁马上给女婿打了电话，让他报警。

冯泉的弟弟冯征和洪宇一同报了警。当地警方告诉他们，只能按失踪人口登记，并要求家人提供冯泉的近照。

当天，冯征和洪宇一起回了家，寻找冯泉的照片。那是冯家人在事发后，第一次进入这个房子。“屋里有很重的消毒液的气味，地是刚擦过的。”冯征回忆说。

在冯山祁的要求下，洪宇进了趟城，在《北京晚报》上登了寻人启事。

此后的数月，是漫长的寻找。冯山祁和家人找遍了县城附近，还开车到市区、昌平等地，但茫茫人海，女儿毫无踪迹。冯山祁和儿子甚至分别去看过两个无名女尸。

冯山祁说，冯泉平时孝顺父母，即使负气出走，也不会这么长时间不跟父母联系。

冯家揣测，最坏的可能有两个：一是冯泉出走后遇到歹徒，惨遭不测；二是在和洪宇的争吵中，不小心摔倒，脑袋磕到什么地方导致死亡。后者是冯家对洪宇最大胆的猜测。两年后，他们才知道，真相比这个猜测残酷得多。

洪宇的一些反常举动，也加重了冯家人的怀疑。冯山祁说，事后不久洪宇家的固定电话就没人接了；洪宇的手机也逐渐打不通；家里一直拉着窗帘，一问邻居，才知道他已经不在家住了。

猜测是猜测，冯家并没有任何证据。

冯家把希望放在鹏鹏身上。7 月 27 日晚上，鹏鹏一直在家，如果发生了什么，他一定会知道。

冯山祁决定把孩子接到家里。

冯山祁说，女儿失踪后，他们再也没有机会单独和鹏鹏相处了。

冯山祁明确提出要见鹏鹏，但一直被洪家以各种理由拒绝。无奈，冯山祁和家人来到洪宇工作的银行，找到了洪宇的领导，通过单位施加压力。“银行领导表态，让他把孩子送去。”

2005 年 8 月底的一天上午，洪宇带着鹏鹏来到了岳父家。午饭后，洪宇上班，鹏鹏被单独留在家里。

冯山祁说，洪宇虽然走了，但电话却不断打过来，问孩子怎

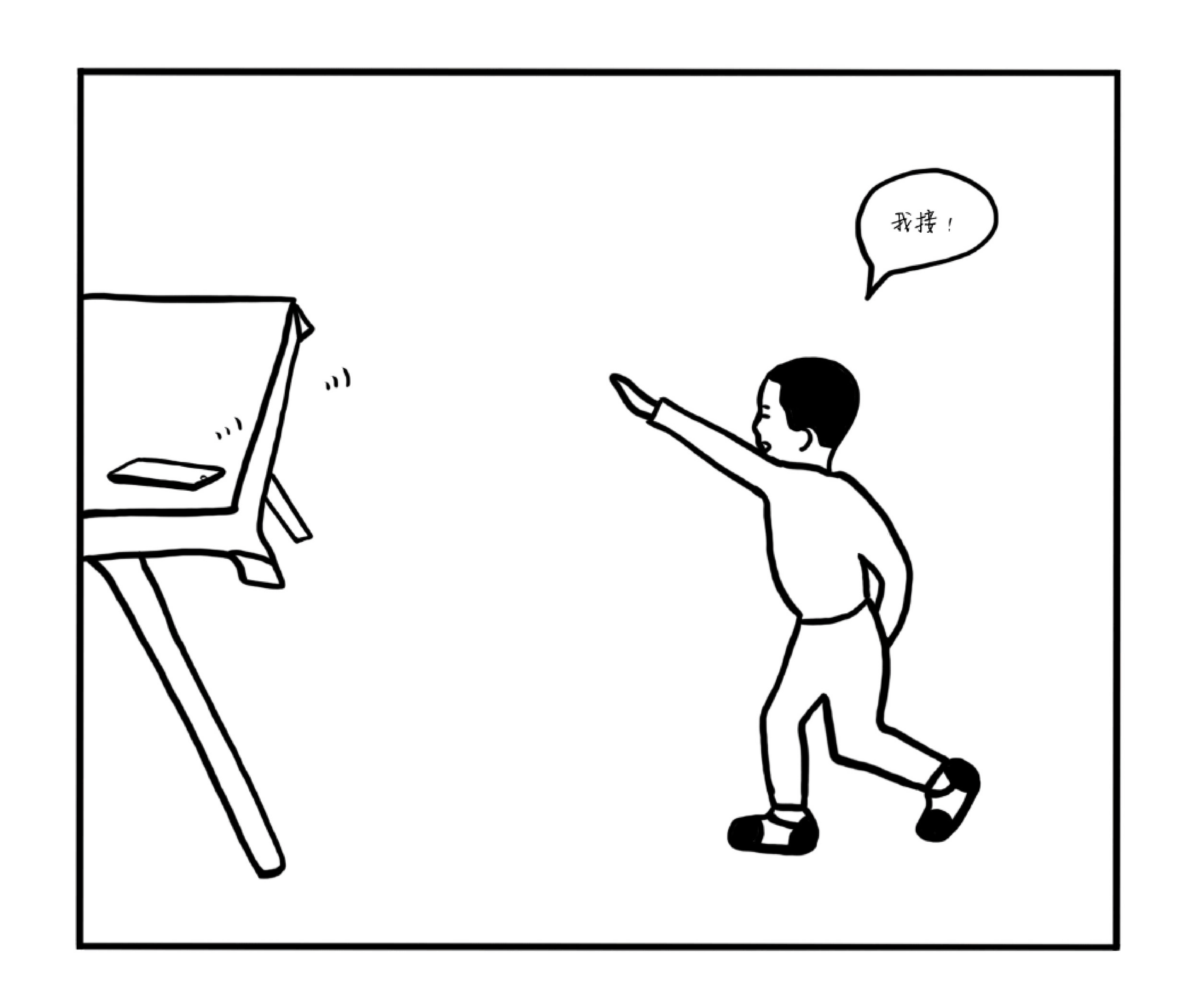
么样了。鹏鹏也是一听到电话铃声，就抢着接。冯山祁和老伴希望能从鹏鹏嘴里问出点什么，鹏鹏却说："我乱着呢，晚上再跟你们说吧。"

下午四五点左右，鹏鹏才开始回答问题。"我问他，'你爸动手了吗？'他说动手了。我又问'有谁倒地吗？'他说是妈妈。"冯山祁说，他再询问时，鹏鹏就说"脑子乱着呢"。

傍晚六点多，鹏鹏跑出了家。冯山祁追出门外，鹏鹏已经打车走了，只剩下一只凉鞋。

这里面有一些很重要的信息，看下面的图示。

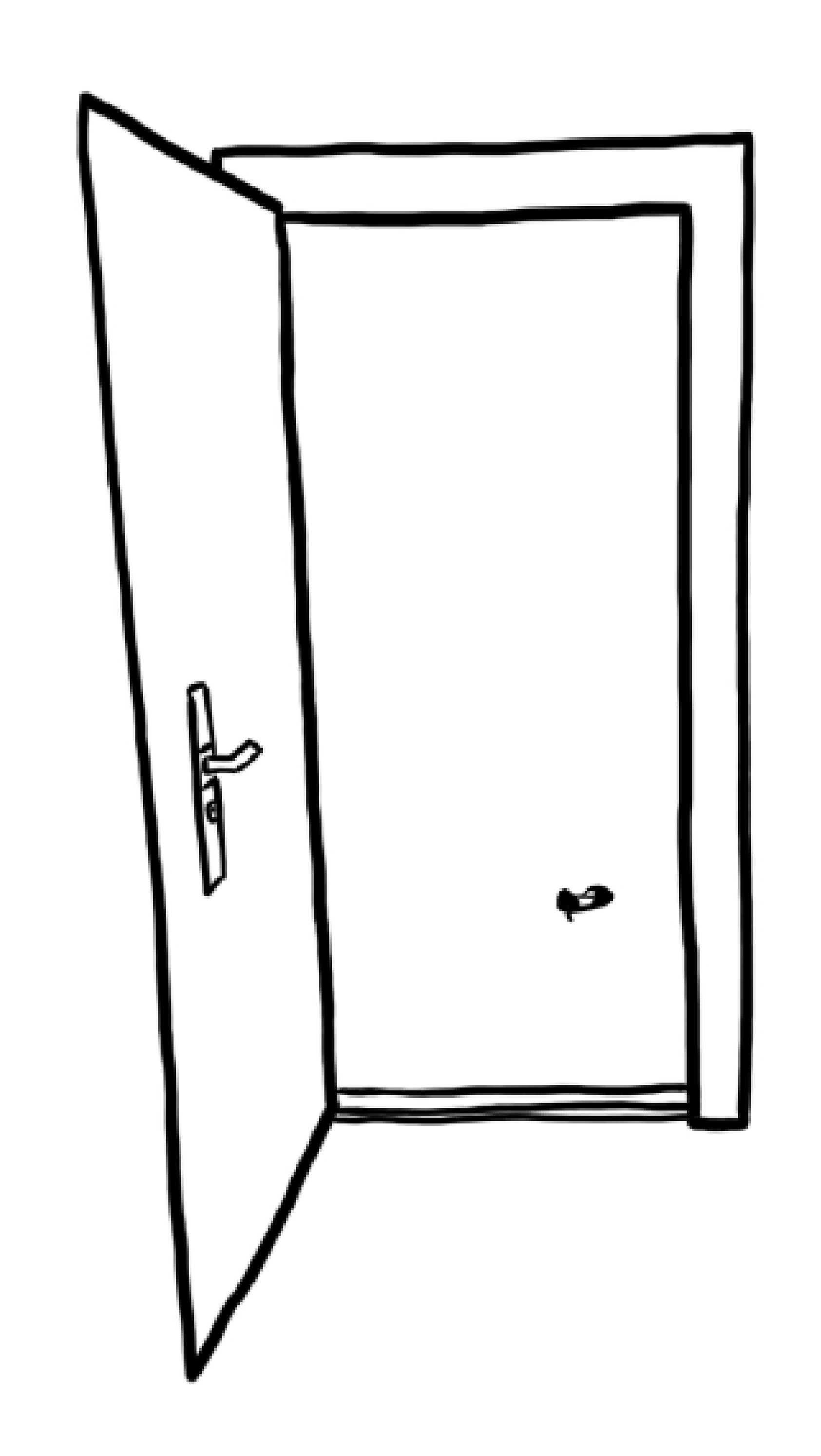
1. 鹏鹏抢着接电话。



2. 鹏鹏对于姥爷提问，回答“脑子乱着呢”。



3. 鹏鹏独立离去，门外只剩一只凉鞋。

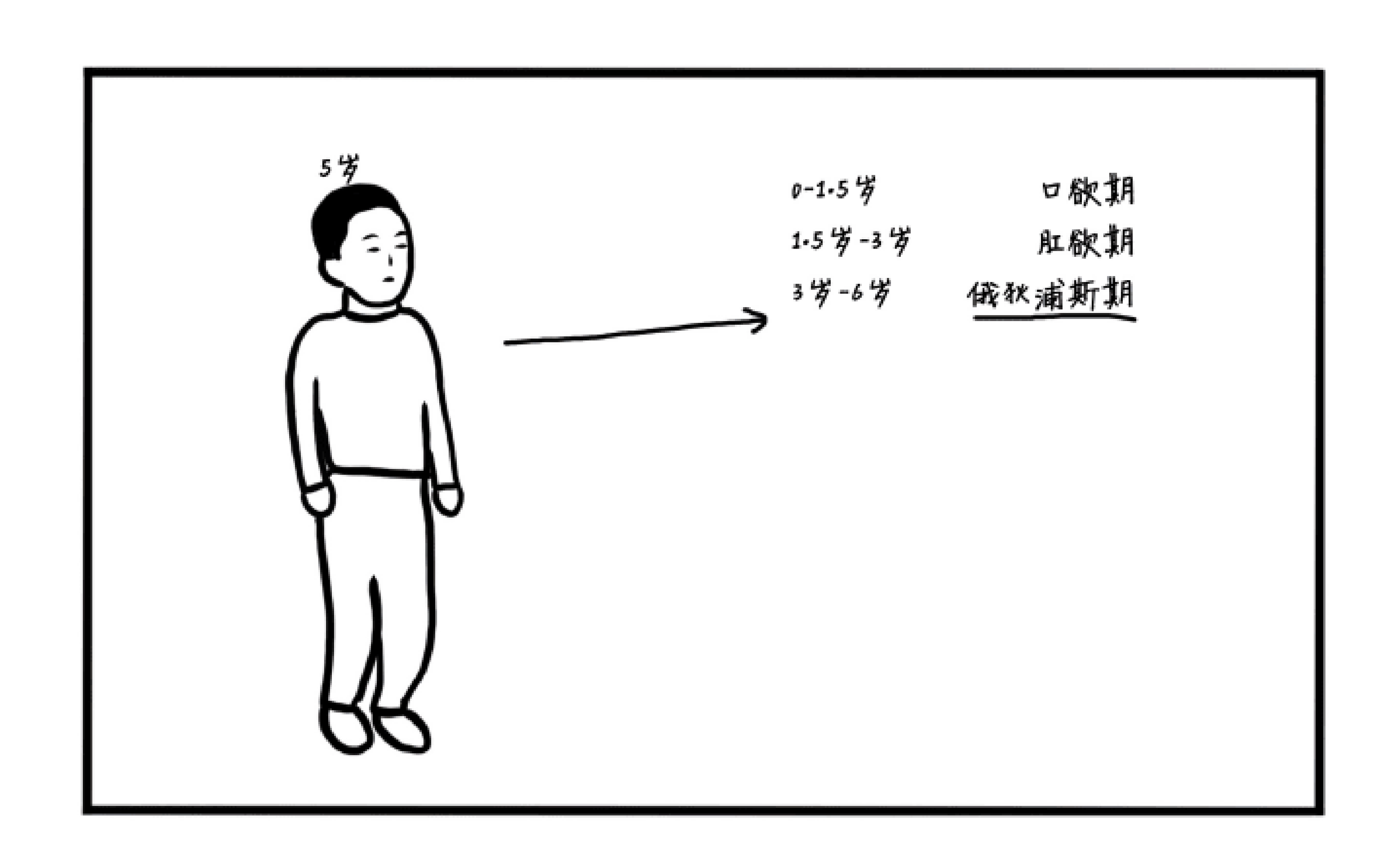


以上三幅画面体现了鹏鹏心中无法化解的冲突，下面会进行详细讲解。

鹏鹏的表现怎么看呢？

案件发生时候，鹏鹏只有 5 岁。

根据弗洛伊德的说法，5 岁男孩处于俄狄浦斯期。



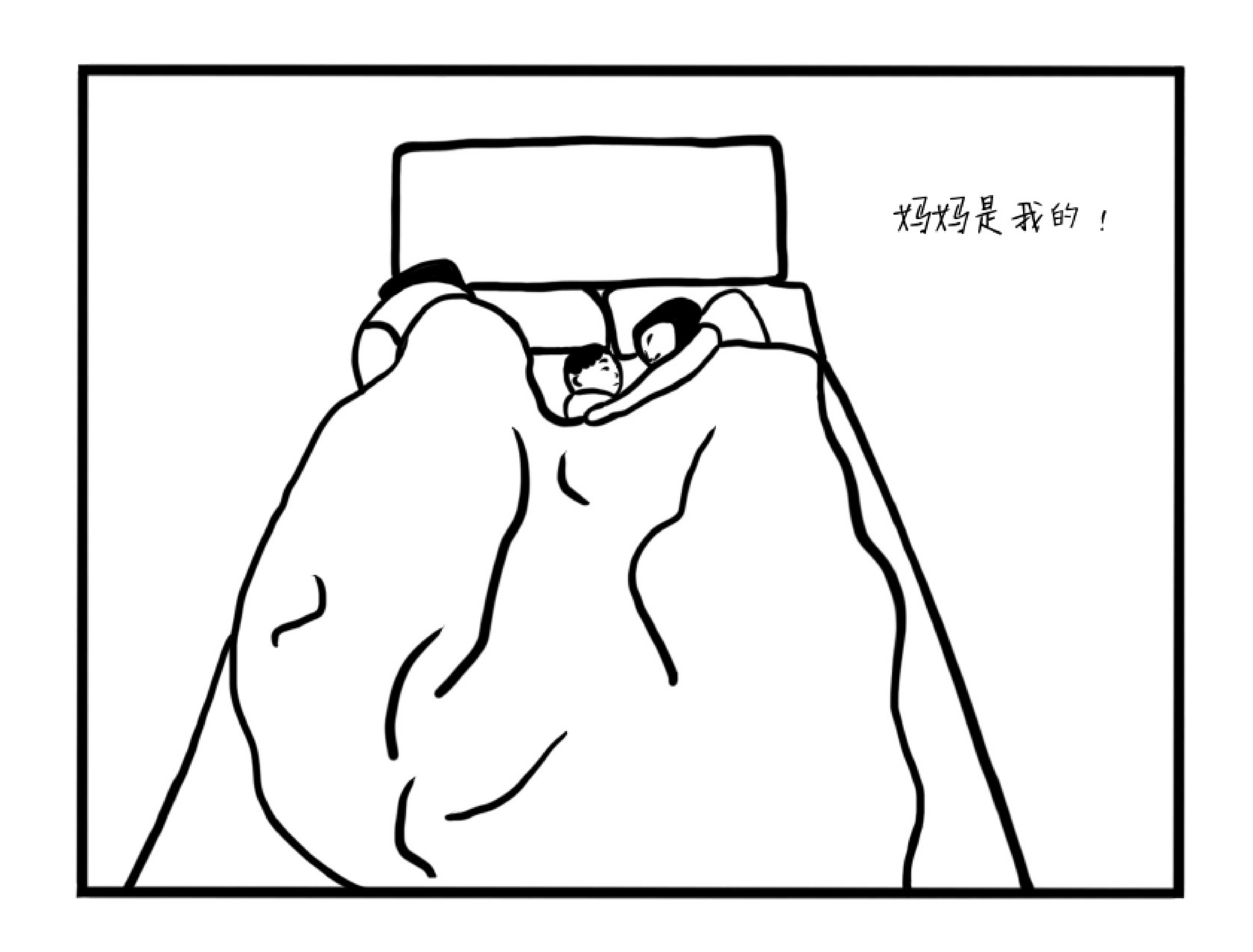
俄狄浦斯情结的意思是，儿子希望保持一直以来的独占妈妈的快乐（生本能），但是却发现妈妈与爸爸有隐瞒着他的亲密关系，儿子想取代爸爸，就会产生类似弗洛伊德所说的“杀父娶母”幻想（死本能）。如果单纯这样推论，鹏鹏应该是积极提供线索，帮助外公外婆“杀掉”爸爸才对啊，怎么会表现为上述的、“迟迟不向外公提供爸爸杀人的现场信息”呢？

现代克莱因学派认为：“杀父娶母”是男孩希望把父母分开的愿望，独占妈妈的爱。其实男孩同时也希望看到父母很友好地在一起，为孩子构建安全、温馨空间。就像一般人都能想到的：妈妈、爸爸都是亲人，鹏鹏想“保护妈妈也保护爸爸”，谁都不想伤害（比如俄狄浦斯幻想之后的内疚）。这是一种安全的需要。

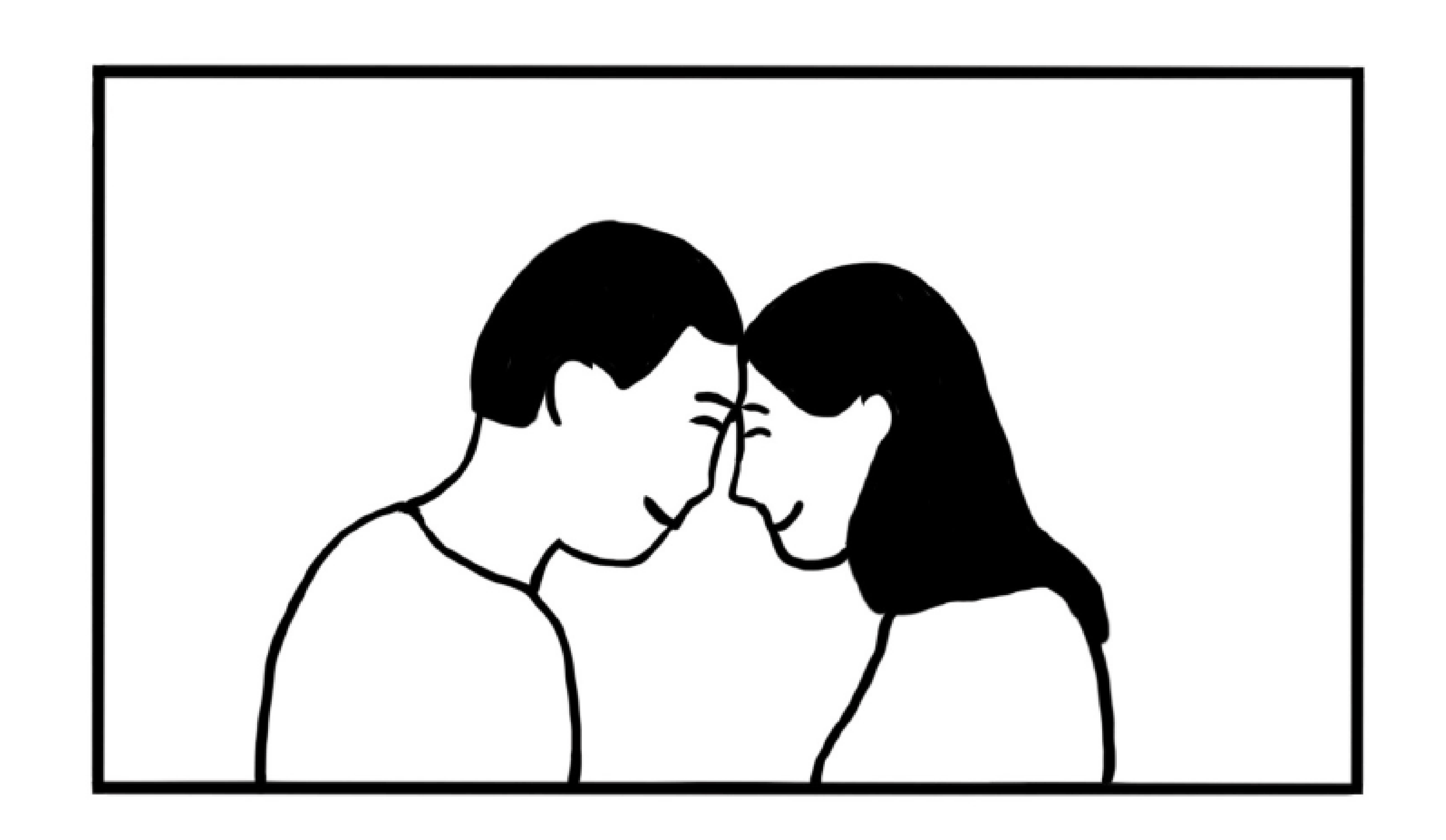
相比较而言，似乎“保护妈妈也保护爸爸”的安全需要，更加深刻更加优先一些。尤其是没有妈妈了，爸爸也是鹏鹏的亲人，维护爸爸也是一种本能。

克莱因学派解读男孩的两种愿望。

1. 男孩有分开父母、独占妈妈的愿望。

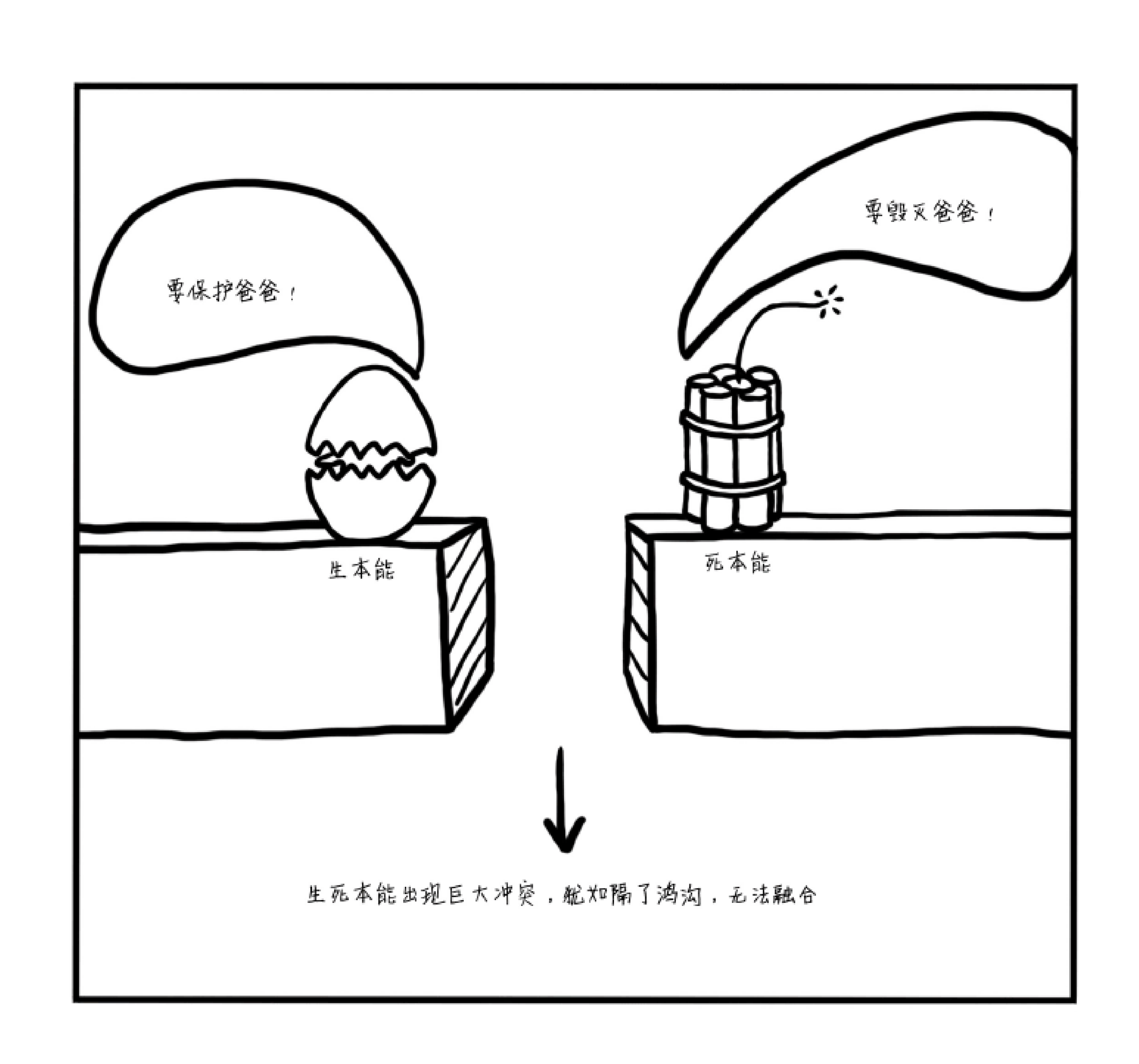


2. 男孩有希望爸爸妈妈恩爱在一起的愿望。



这样，鹏鹏内心就出现了无法化解的冲突。在这里，生死本能的运作机制是无法融合的。

生本能："依恋妈妈"——妈妈被杀，导致死本能被激活："让凶手得到惩罚，为妈妈报仇。"凶手是爸爸，导致死本能指向爸爸。——而爸爸也是儿子的依恋对象，指向爸爸的本来是生本能——鹏鹏内心就无法处理对于爸爸的冲突态度：一方面是保护爸爸，符合生本能的依恋需要；另一方面是毁灭爸爸，让杀害妈妈的凶手得到惩罚，符合死本能的需要——这构成内心无法调和、无法融合的生死本能冲突：无法在毁灭爸爸的时候获得保护爸爸的快乐——这个生死本能冲突会给鹏鹏带来极大的混乱。

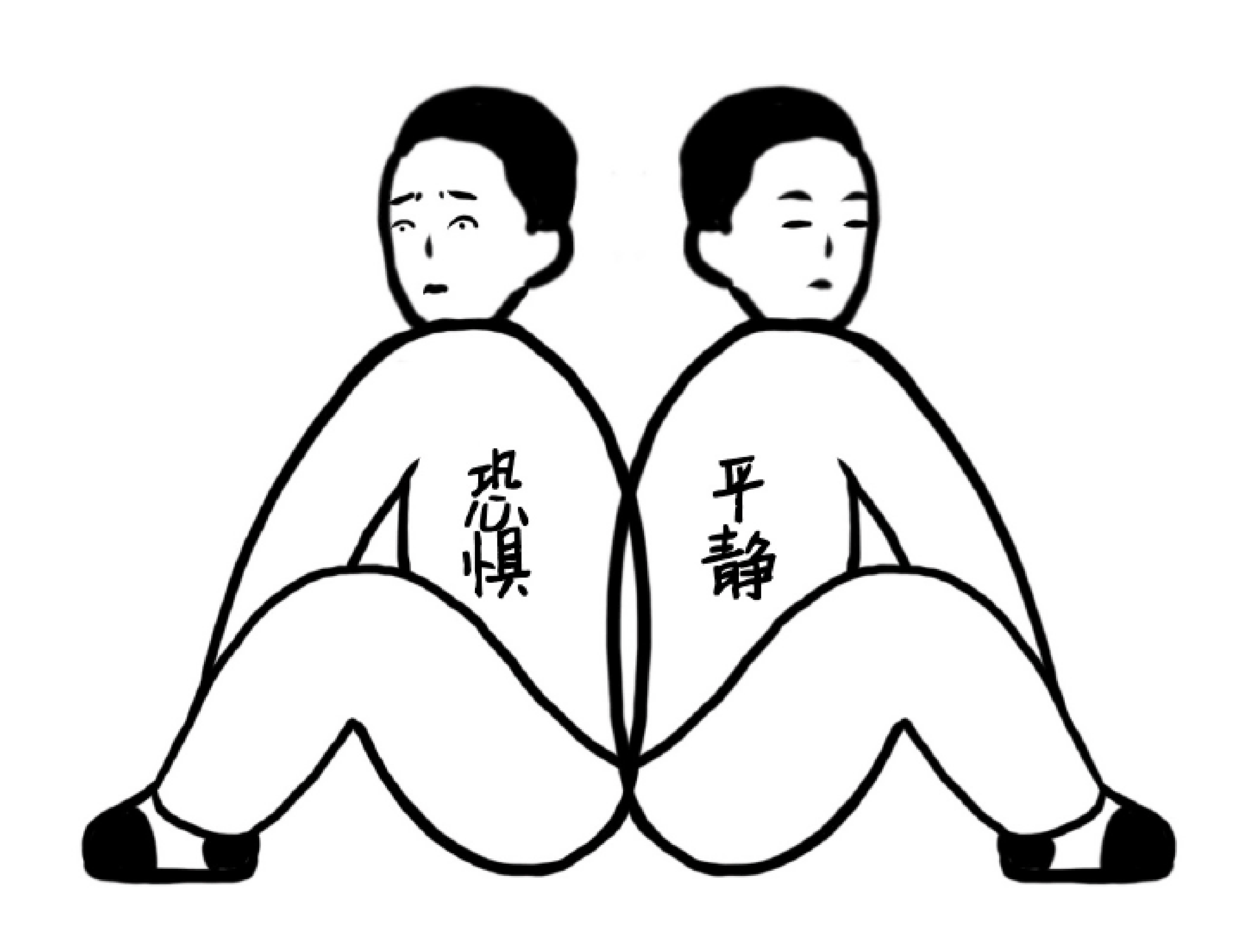


无法融合的生死本能，只能以分裂的方式来处理，导致心灵的撕裂与破碎，构成心理创伤。

鹏鹏的生的本能与死的本能会一直打架，无法融合。所以，鹏鹏会说一半留一半，爸爸的电话抢着接，可是姥爷问时，又会提供不利于爸爸的信息。“脑子乱着呢！”

这种状况对于一个 5 岁的孩子来说，伤害太大了。孩子不得不面对一个生死冲突困境，一个自己的智力与情感能力不足以处理的困境，被迫使用“分裂”的防御机制（把好坏远远分开，希望让自己待在好的部分）来远离这个危险。

“分裂”防御机制的使用，会导致孩子人格出现“两面性”，也就是鹏鹏表面的平静与内心的恐惧。这在鹏鹏后来的症状表现中得到了印证。



分裂导致人格出现“两面性”

虽然鹏鹏只吐露了一两句话，但依然让冯山祁心惊。冯山祁说，他随后找到刑警大队，说鹏鹏曾见到父母动手，得到的回应是“孩子的话，你也信？”

虽然并未得到警方的重视，但鹏鹏的话，让冯家对洪宇的猜疑越发严重。

2006年2月11日，洪宇被岳母叫到家里，双方发生了激烈的争吵，洪宇转身就走。

两个春节过去了，当冯家人几乎绝望时，转机突然出现。

2007年3月28日，两名陌生人上门，自称是昌平公安部门预审科民警，他们来询问冯泉失踪一事。两名警官并没有详细说明冯泉的线索，冯山祁随后将此事告知当地刑警队。两地警察第二天见面，案件被转至本地警方。2007年3月30日上午，刑警将洪宇带走。洪宇的父母随后也被拘押。

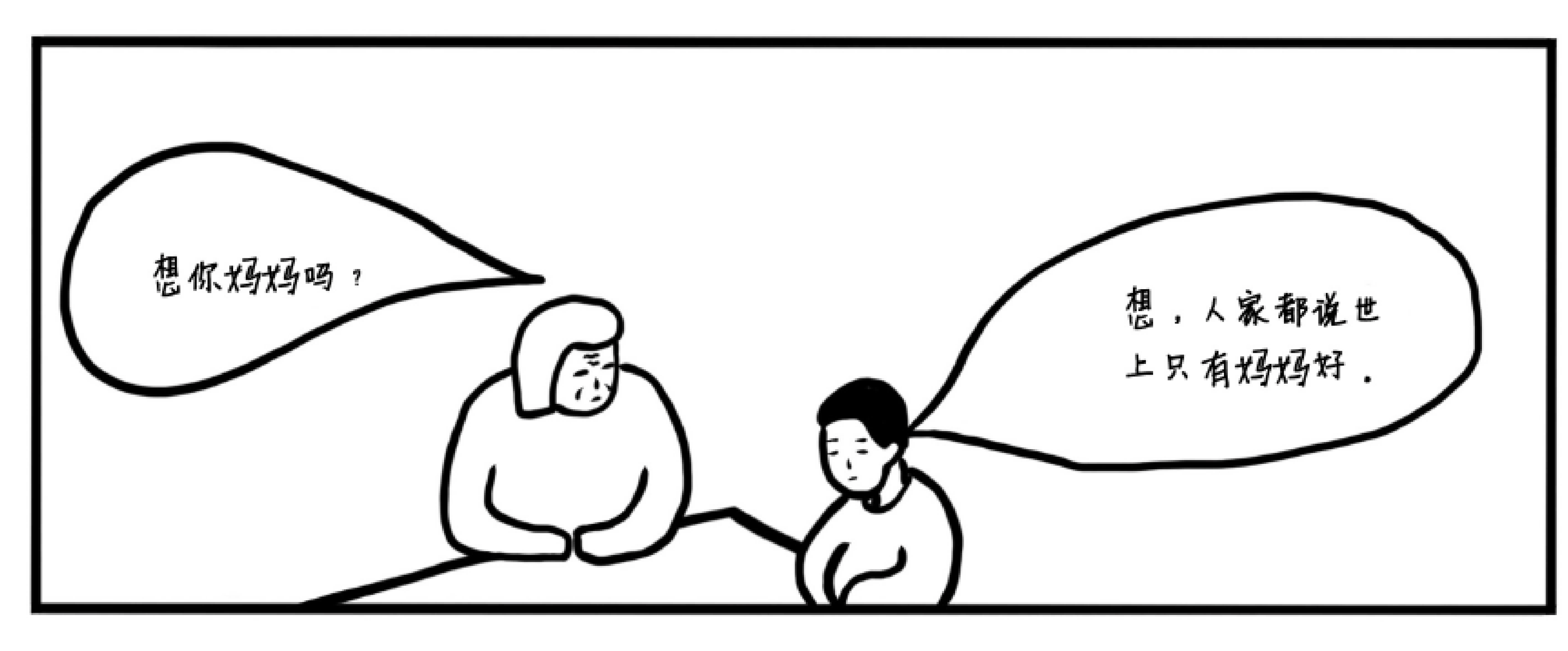
4月1日，刑警告诉冯山祁，洪宇“进去了”，鹏鹏的爷爷奶奶暂时无法照顾孩子，鹏鹏自己愿意跟着姥姥姥爷。

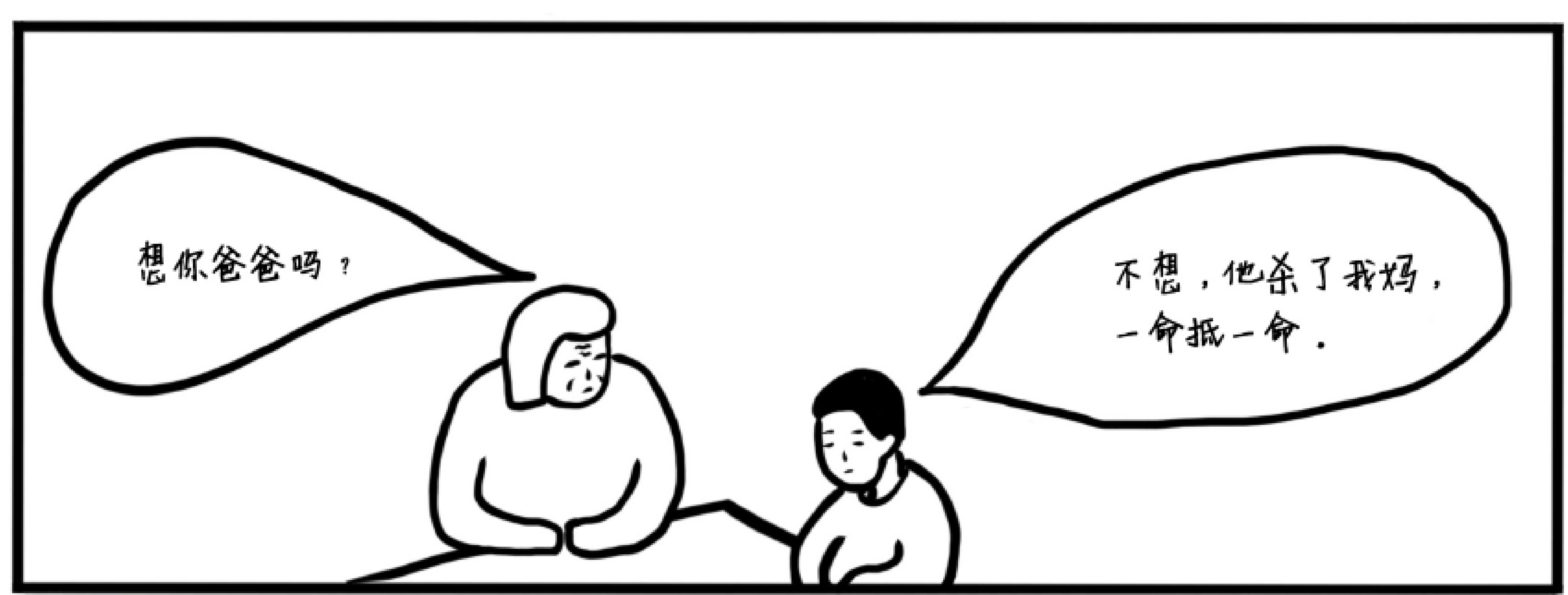
当天，冯山祁领着孩子回了家。2007年10月底，警方找到冯山祁抽取了两管血液，进行DNA比对。几天后，冯山祁的儿子询问案情时被告知，警方按照洪宇的口供在密云老游乐园一带找到了上百块骨头，经过比对，确认为冯泉的尸骨。

直到现在，冯家依然不完全清楚案件是如何告破的。他们依稀得知，洪宇的一个亲属在一次喝酒时，曾向人吹嘘洪宇杀了人警察却没有破案。一名听到此话的人后来犯事在昌平落网，向昌平警方举报了此事。

把鹏鹏接回家后，冯山祁和老伴却没敢第一时间追问鹏鹏。

直到2007年5月的一天，鹏鹏和姥姥单独在一起时，姥姥问他。



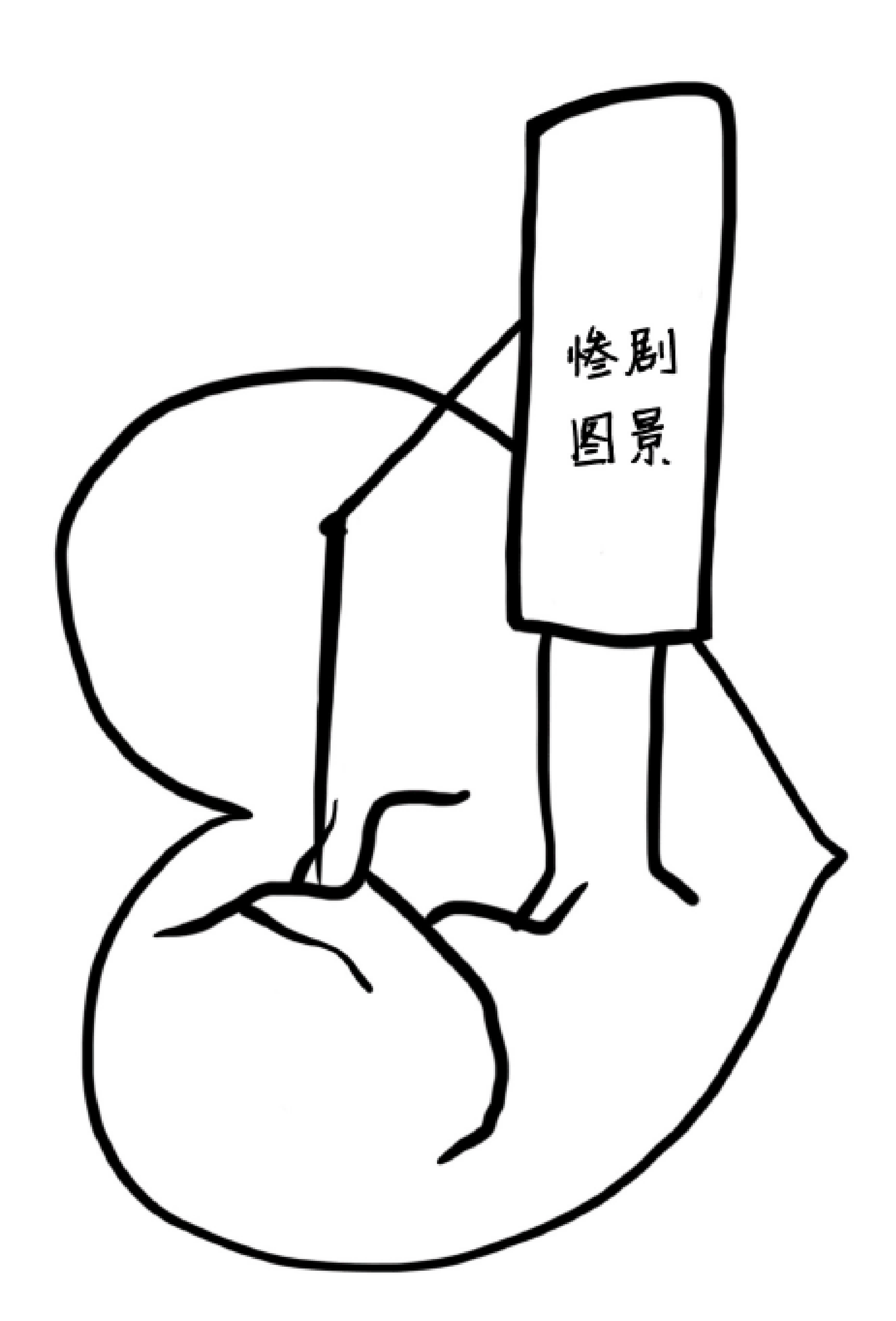




这是鹏鹏第一次主动向妈妈家的人吐露实情，虽然他说得并不是太详细。

说明此时此刻，生本能仍然占据上风，死本能的表达对爸爸已经不会再造成太大影响了，所以可以顺利表达。

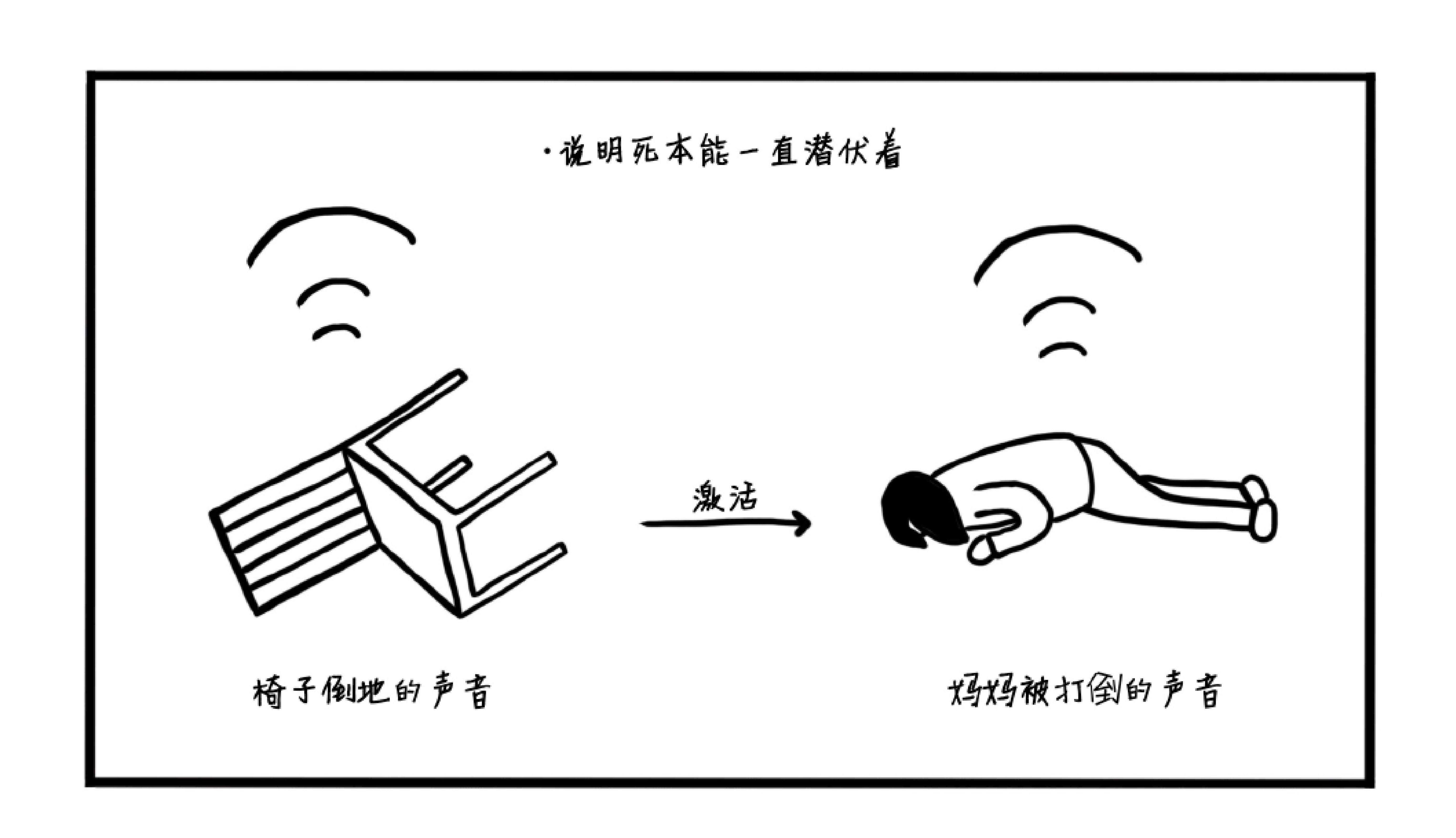
已经两年了,鹏鹏才能第一次主动地“向妈妈家的人吐露实情”，画出当时的平面图。一方面说明鹏鹏内心冲突有多厉害；另一方面也说明惨剧发生的图画一直很鲜活地保留在鹏鹏的脑海中。这种创伤图像会不停刺激鹏鹏更加受伤。一般的创伤事件到半年左右如果无法自动愈合，会变成 PTSD（创伤后压力心理障碍症）。但是鹏鹏维持了两年才能有机会向妈妈的家人说出来。两年无法哀伤、无法处理的创伤画面，对 7 岁孩子的伤害是巨大的。



惨剧图景两年内不停在鹏鹏心上扎针，
造成内心巨大创伤

几天后，鹏鹏和姥爷在家时，楼上突然传来椅子倒地的一声巨响。鹏鹏一下抱住头，面带恐惧。冯山祁忙问他怎么了，他说“这很像我妈被打倒的声音”。这一次，鹏鹏详细地将当晚的情形回忆出来。

这是创伤被激活的表现。正常人也会被头顶上突然的“巨响”吓一跳，但是一旦清楚是椅子倒地的声音就会释然。鹏鹏的反应与正常人的反应不同之处是“一下抱住头，面带恐惧”，属于“正常刺激”产生“重反应”，而且会马上联想到“我妈被打倒的声音”。这是严重心理问题的表现。



“我脑子轰的一声！”冯山祁没想到鹏鹏记得住那么多令人发指的细节。

冯山祁之后将鹏鹏画的画送到了刑警队。6 月初，刑警给鹏鹏做了一次详细的笔录，冯山祁的儿子也在场，并和鹏鹏一同在笔录上签字。

以下的情形，是冯家人多次询问鹏鹏后，了解到所发生的事情。

2005 年 7 月 27 日下午 5 点，鹏鹏跪坐在南屋窗台前的凳子上，看到妈妈冯泉匆匆回家。家里，爸爸和爷爷奶奶在等着冯泉。很快双方就开始争吵起来，鹏鹏零星地听到了一些对话，包括妈妈说:“你们平时不管，这时候到我这里干什么？”奶奶说：“这是我儿子的地方，就有我住的！”随后，鹏鹏看到妈妈和奶奶厮打了起来。

冯家人解释说，2005 年，鹏鹏的爷爷奶奶将北京郊区老家的房子卖掉，到北京做生意，几个月后赔了钱又回到老家，并在儿子媳妇家附近租了套房子。由于此前卖房一事并没有告知冯泉，她对此非常不满。冯家人估计，当时是鹏鹏的爷爷奶奶提出要住在一起，引发了争执。

在厮打中，鹏鹏听到爷爷说：“你是要你妈，还是要你媳妇？”随后，他看到爷爷从阳台拿了一把大扳手。在靠近北屋处，一堵墙挡住了鹏鹏的视线，他听到了“嘭”的重击声，“扑通”的人倒地的声音，紧接着奶奶放声大哭。

鹏鹏小心地走出南屋两步，就被奶奶拉回了南屋。他只看到一个头颅倒在墙角处，头发长长的，是妈妈。

冯山祁曾经追问过鹏鹏是谁打的人，鹏鹏回答说，是爸爸，因为声音很大，爷爷没有那么大的劲。

晚上 7 点多，他听到从厨房附近传来剁东西的声音，直到夜里 12 点。凌晨，他被爷爷奶奶带下楼。爸爸洪宇已经提前下了楼，启动摩托，车后驮着四个鼓鼓的黑色大塑料袋。

事发后，鹏鹏被警告不许将此事说出。

爸爸洪宇竟然会把攻击力量指向自己曾经同床共枕的妻子！这的确是太残忍了！这种转向与前面所说的“自我”有很大的关系。

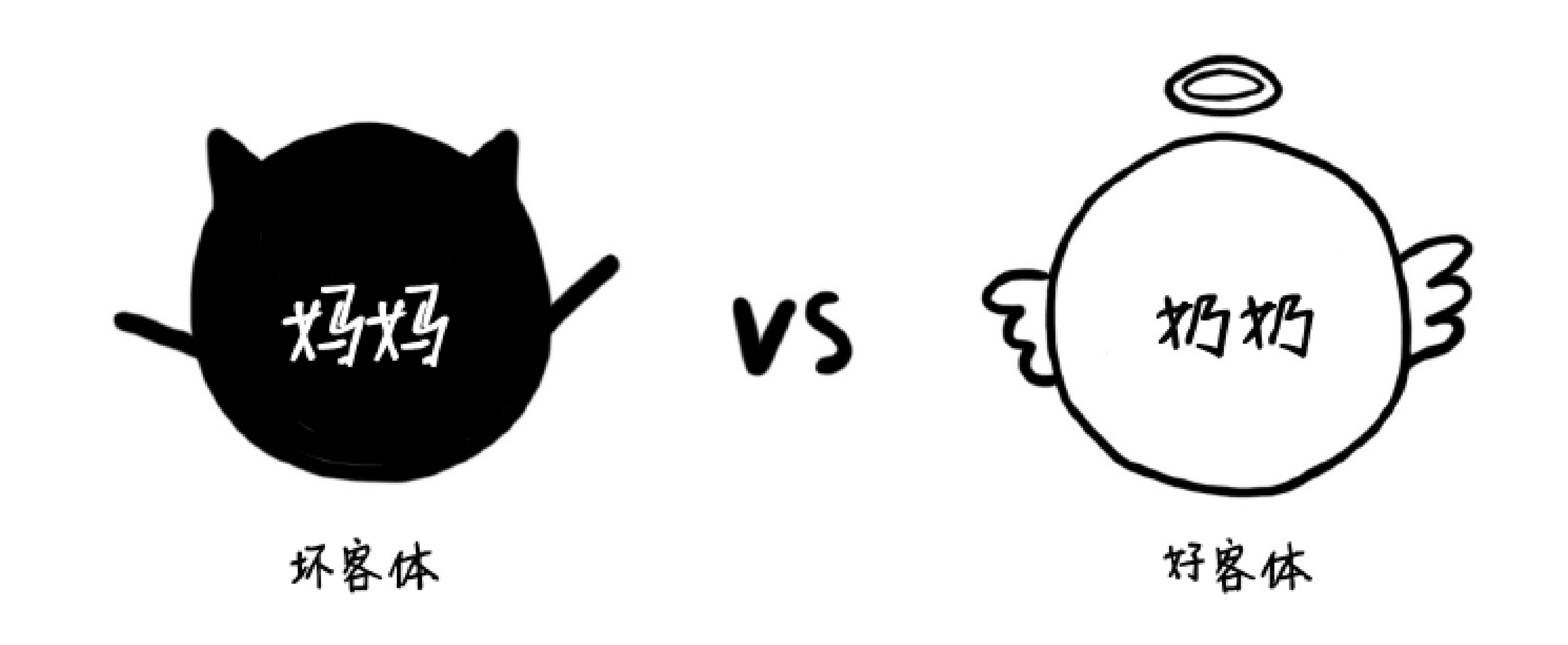
鹏鹏听到爷爷说：“你是要你妈，还是要你媳妇？”这是希望激活鹏鹏爸爸的“自我”中的认知观点，很可能是：我与你妈是你的亲生父母，是自己人，媳妇是外人；你妈比你媳妇亲，你要懂得取舍；又比如：你是我生的儿子，你的就是我的，这理所应当，等等。也可能会激活鹏鹏爸爸的“超我”：“要做个孝顺的儿子！”当然爸爸内心的语言只是推测，大致意思是这个方向。就是爷爷诱导爸爸内心的好坏标准，让爸爸觉得如果要做好儿子就必须消灭“那个不让你爸妈住进来的坏客体”。这是爷爷用言语来激活爸爸的死本能，催促爸爸行凶。

爷爷随后“从阳台拿了一把大扳手”的行为，可以看成是一种加速凶杀进行的“催化剂”，迫使爸爸洪宇采取行动去消灭“爷爷奶奶确认的坏客体”。于是死的本能被催生被滋养，攻击的驱力指向自己曾经同床共枕的妻子。

下面是这一案例生死本能运作的图示。

（1）把好坏客体截然分开

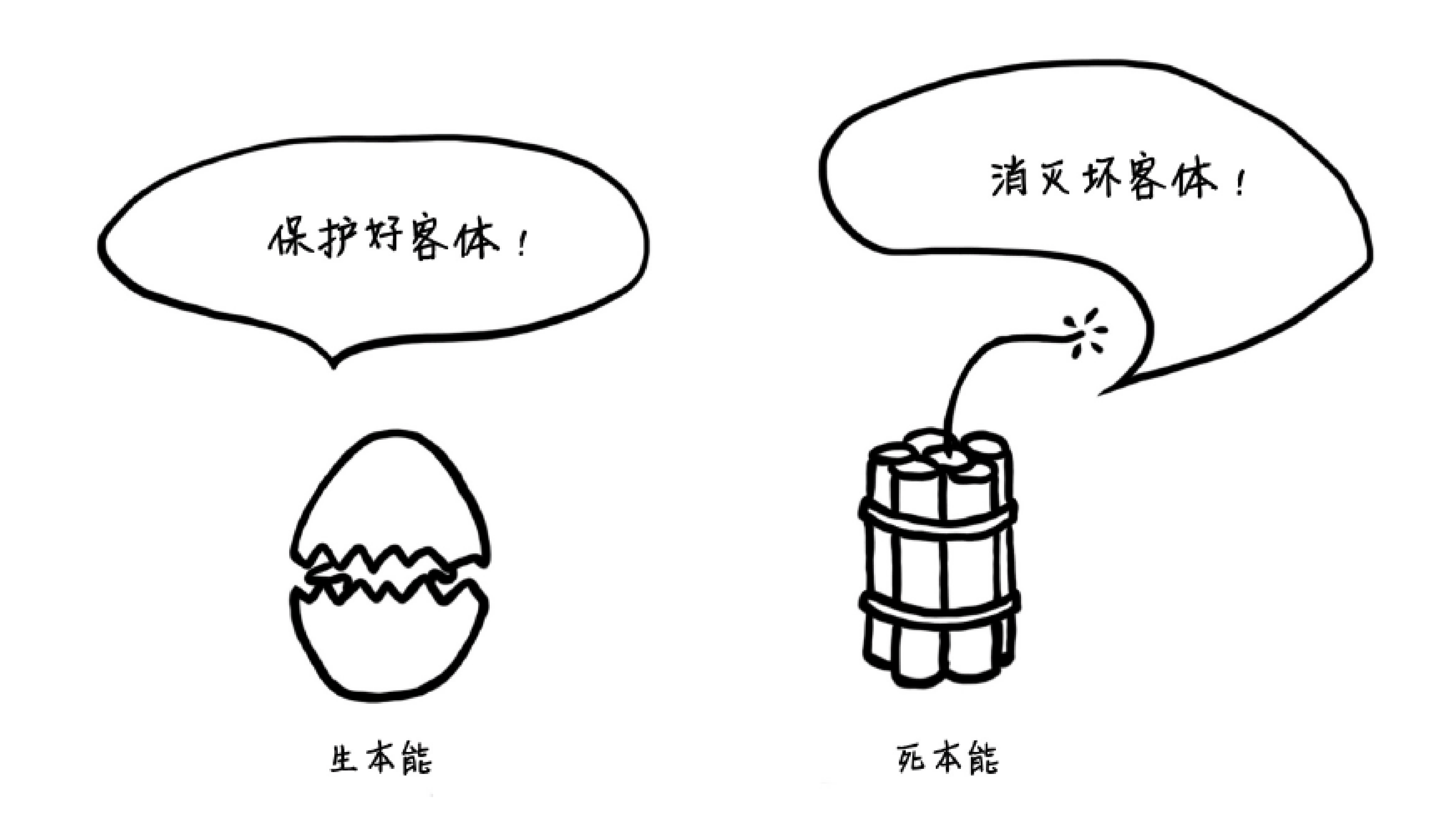
爷爷说："你是要你妈，还是要你媳妇？"这句话是在强行修改爸爸心中判断客体的标准，把奶奶和妈妈变成对立的客体。



（2）死本能被激活

首先，我们先来理解本能的作用。

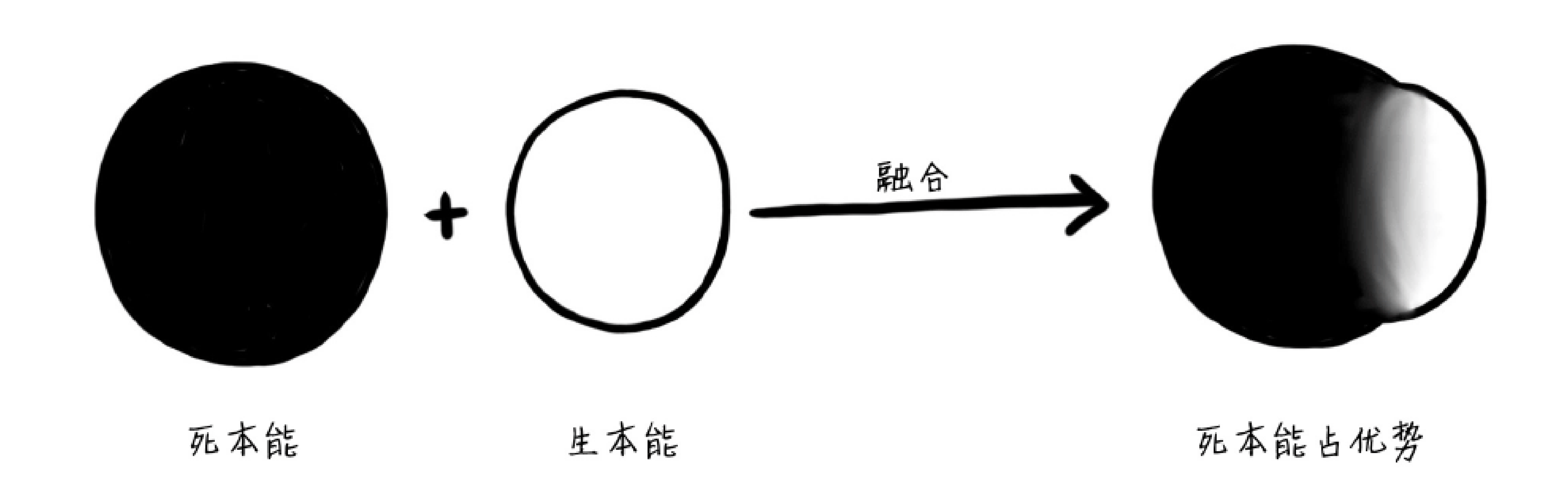
生本能的作用是保护好客体，死本能的作用是消灭坏客体。



爷爷的话，让爸爸觉得如果要做好儿子，就必须消灭"那个不让你爸妈住进来的坏客体"，这是死本能被激活。

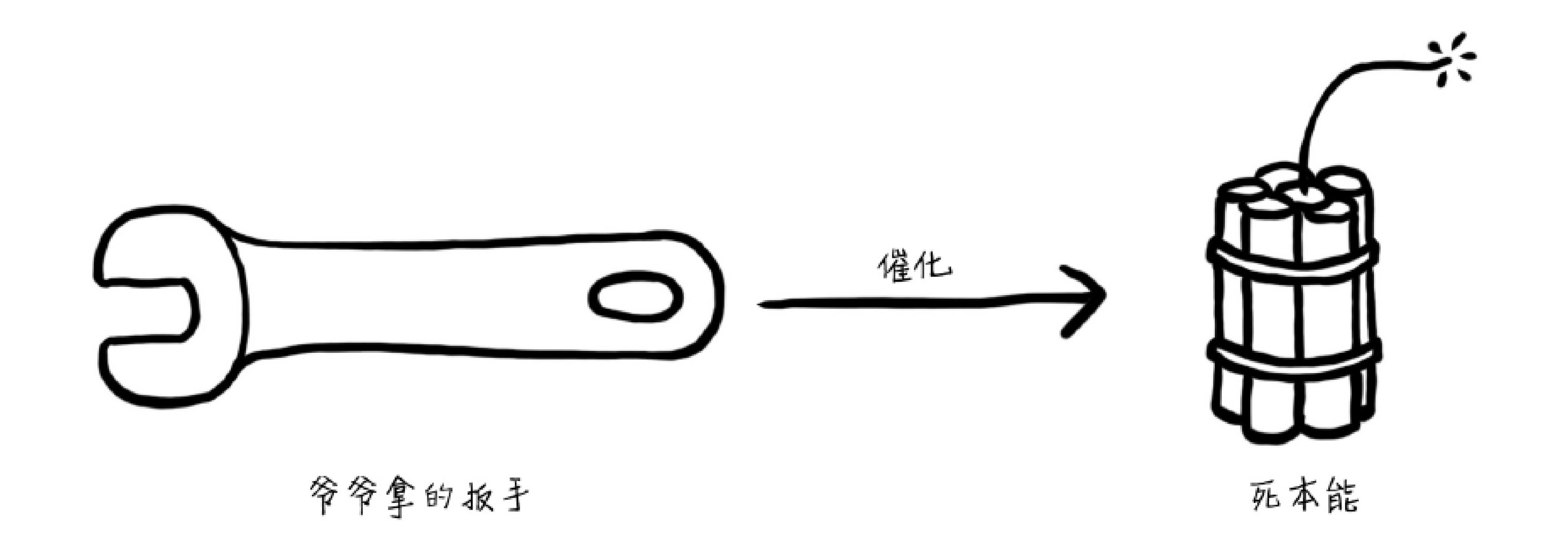
（3）生死本能融合，死本能占优势。

因为前面死本能被激活，在生死本能的融合过程中死本能占优势。



（4）催化死本能

爷爷随后“从阳台拿了一把大扳手”的行为，可以看成是一种加速凶杀进行的“催化剂”，导致爸爸最终动手。



一切似乎将要结束了。

冯泉确定已经死亡并被分尸，洪宇被认定为最重要的嫌疑人，案件已由北京市检察院第二分院提起公诉。检方指控，洪宇因家庭琐事将妻子冯泉杀害，并分尸毁灭证据；洪宇的父母也均被起诉，罪名是包庇罪或帮助毁灭证据罪。

破案后，冯山祁的老伴精神垮了。2007年10月16日，老人突发急病身亡。

冯山祁开始独自抚养鹏鹏。虽然一老一小天天在一个屋檐下，但他越来越不懂这个孩子了。

破案前，冯山祁曾经到学校观察过鹏鹏。“该吃吃，该玩玩，好像没事人似的”。

现在，鹏鹏也和一个普通的淘气的男孩没什么区别。喜欢玩，喜欢吃。那件惨剧，似乎没影响他好玩的天性。“他的心理承受能力好像特别强。”冯山祁说。

但另一方面，那个恐怖之夜，似乎并没过去。

鹏鹏自己一个卧室，晚上不敢关门睡，“睡得不安生，一惊一乍地，睡着睡着就坐起来”。鹏鹏不愿意一个人在家，冯山祁出门买菜时，他总说害怕要把房门反锁。有外人进家说话，他总是把门开道缝，静静地听着。

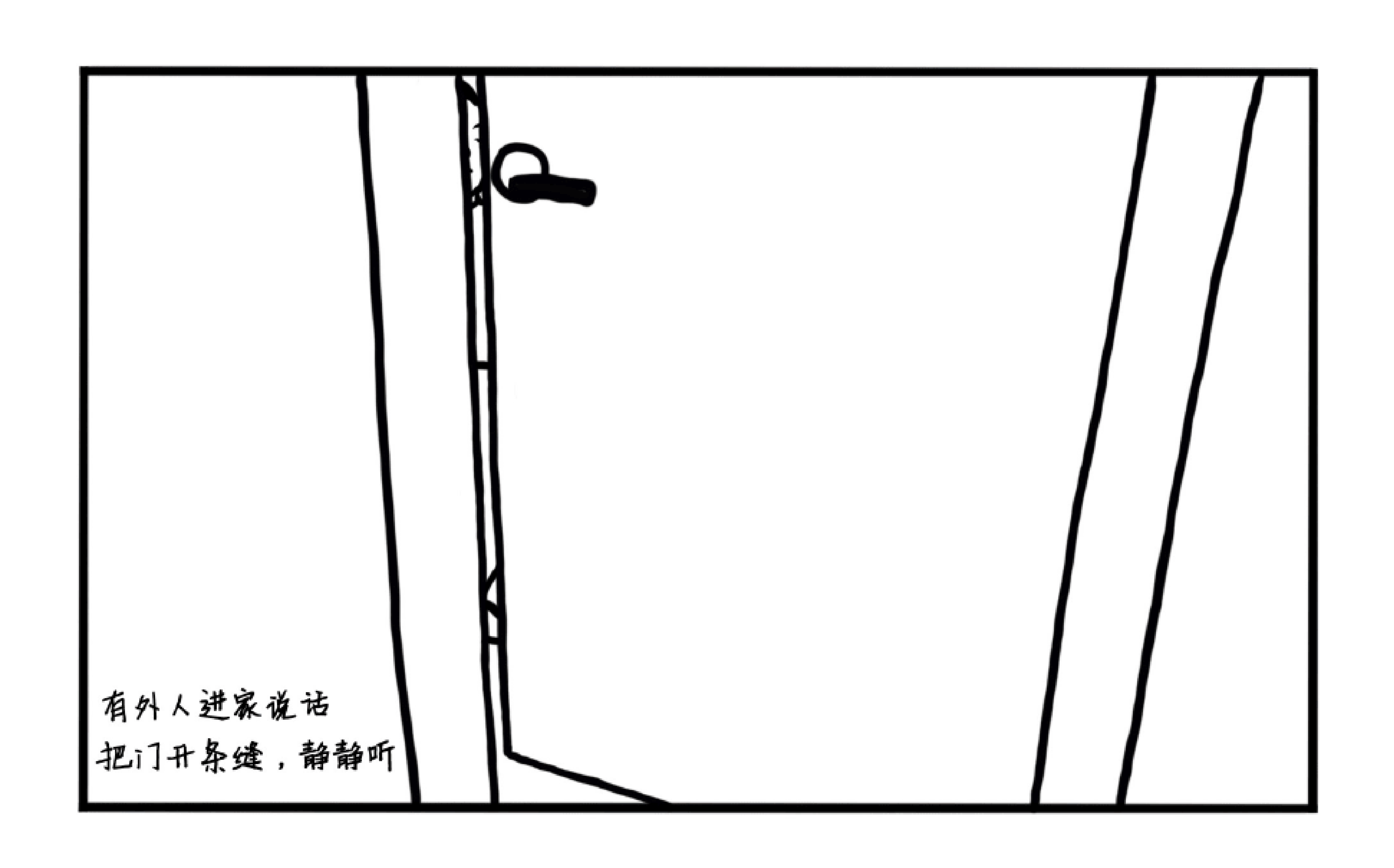
更让冯山祁担心的是，鹏鹏的学习成绩开始直线下降，上次英语测试，竟然破天荒地不及格。

“也能体谅他，毕竟是个孩子，还不懂事。”有时候，鹏鹏也说一些和他年龄极不相称的话。冯山祁的老伴去世后，一次，冯山祁到检察院询问案情，回来后，鹏鹏追问姥爷什么时候会审判，并说要去法庭。“我爸一命抵一命，判决了，我得让我姥姥瞅瞅”。

对于这个孩子，冯山祁很担心。

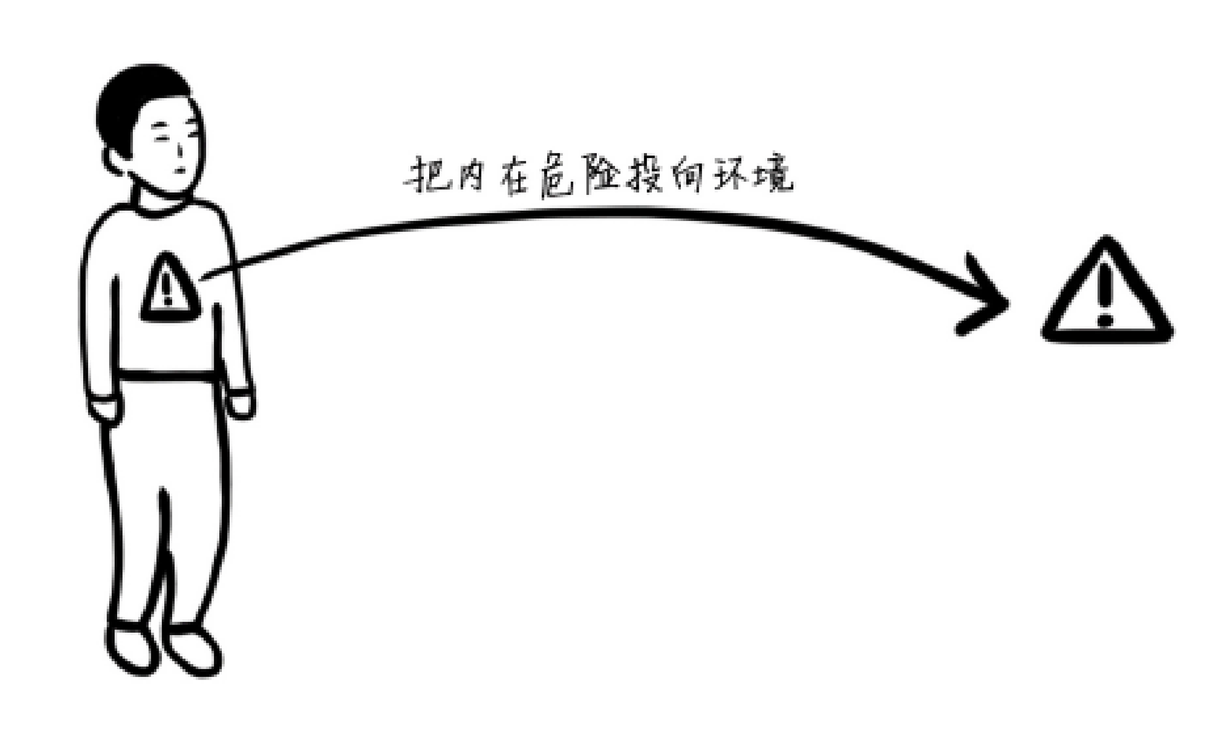
鹏鹏的确受到严重的心理创伤。不过姥爷“越来越不懂这个孩子”，有部分其实是姥爷自己的投射。姥爷不理解的是：老伴因为女儿冯泉事件精神垮了以致去世,作为冯泉的儿子却“该吃吃,该玩玩,好像没事人似的”，所以姥爷认为这孩子不正常。其实这个过程中姥爷是把自己内心标准强加到外孙鹏鹏身上了，觉得妈妈死得这么惨，起码儿子也要有点难过的样子、不想吃饭或者不想玩，鹏鹏不太符合姥爷内心的标准了，所以姥爷“越来越不懂这个孩子了”。作为鹏鹏，我们推测，这不过是一种自我保护的惯性而已。因为姥爷是现在才知道真相，而鹏鹏在两年前就已经知道真相了。我们不知道刚发生惨案时鹏鹏是什么表现,不过那个时候如果姥爷“到学校观察”，看到的鹏鹏可能就会比较符合姥爷内心的标准。对于鹏鹏来说，都两年过去了，他的防御方式已经形成习惯。

不过姥爷观察到的部分材料是很有意义的：“鹏鹏晚上不敢关门睡，睡得一惊一乍，姥爷出门买菜时，他总说害怕要把房门反锁。有外人进家说话，他总是把门开道缝，静静地听着。”等等。这些都是心理创伤的表现，鹏鹏需要进行心理干预。

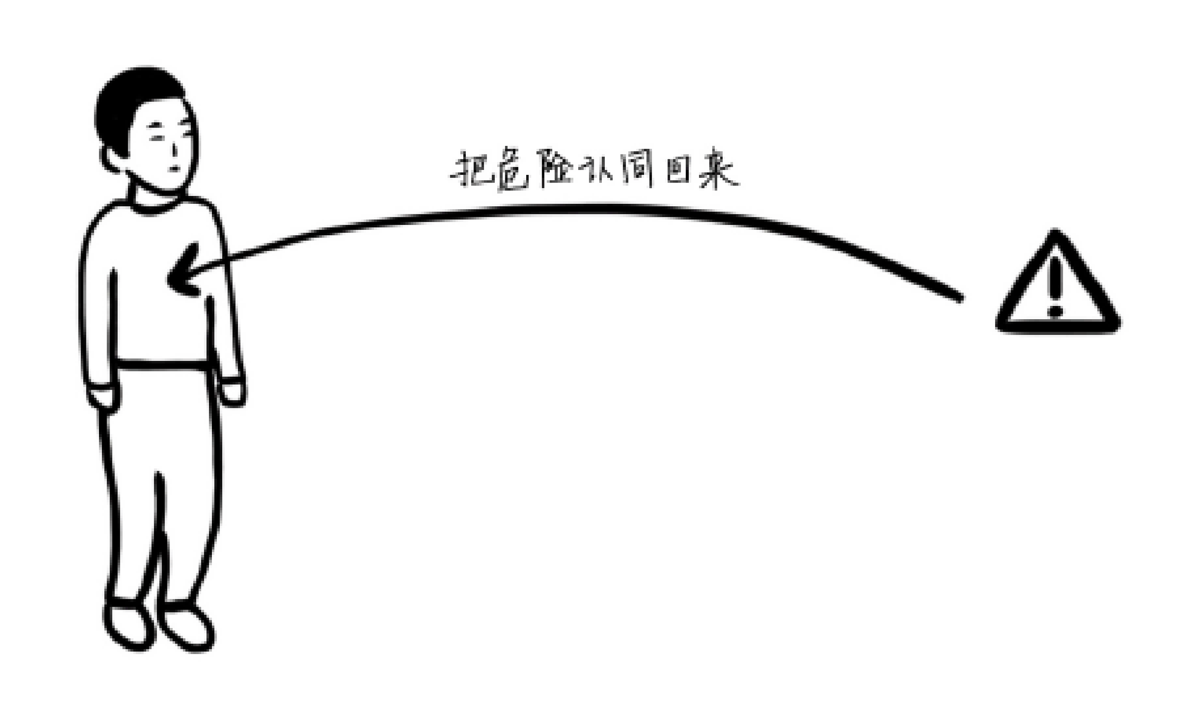


姥爷观察到的材料是一个死本能被激活的例子，鹏鹏把危险投射到外界，导致了他的这些行为，下面是图示：

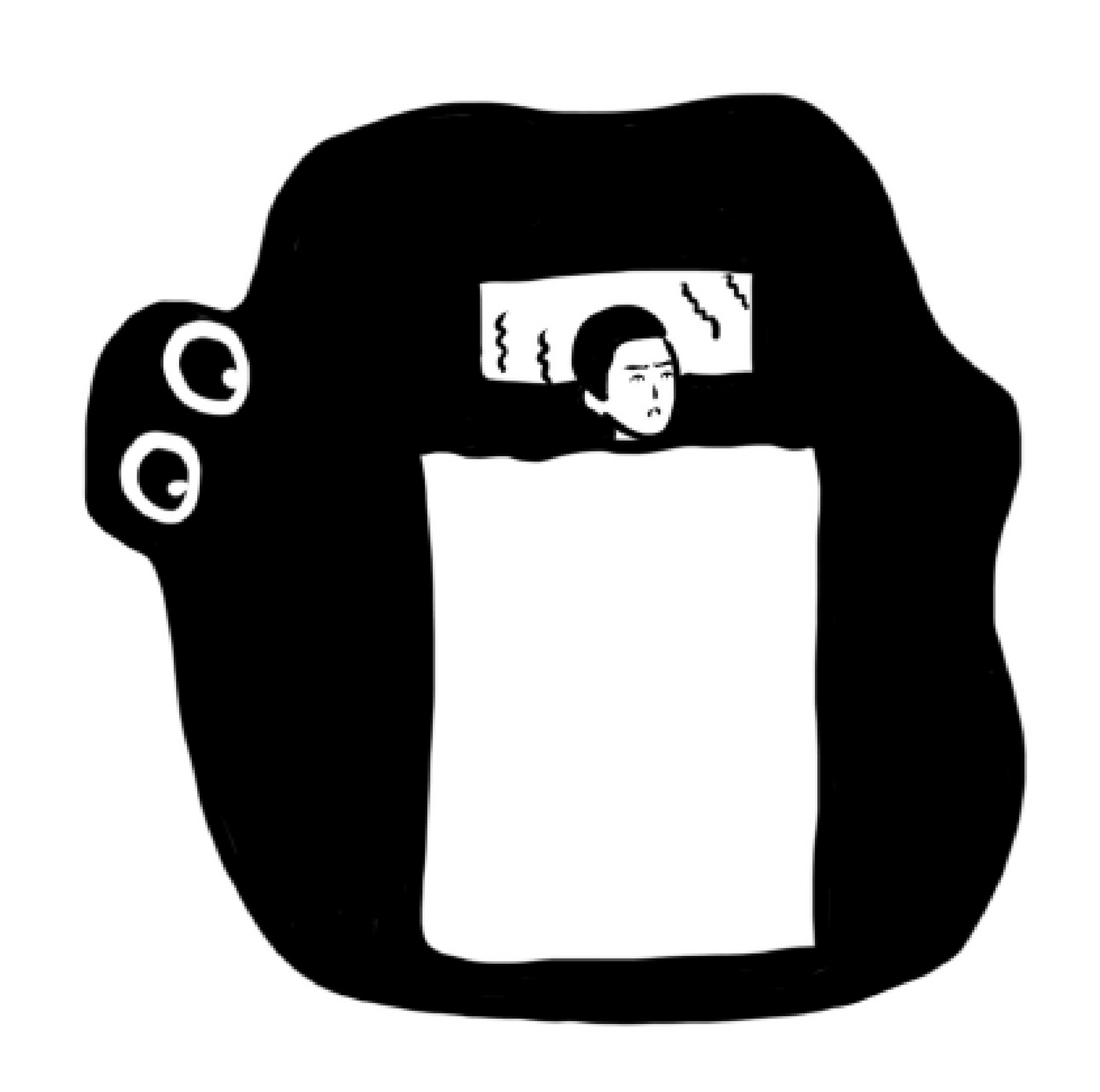
（1）鹏鹏把危险投射到环境中



（2）鹏鹏把自己投射到环境中的危险，认同为是环境本身就存在的危险。



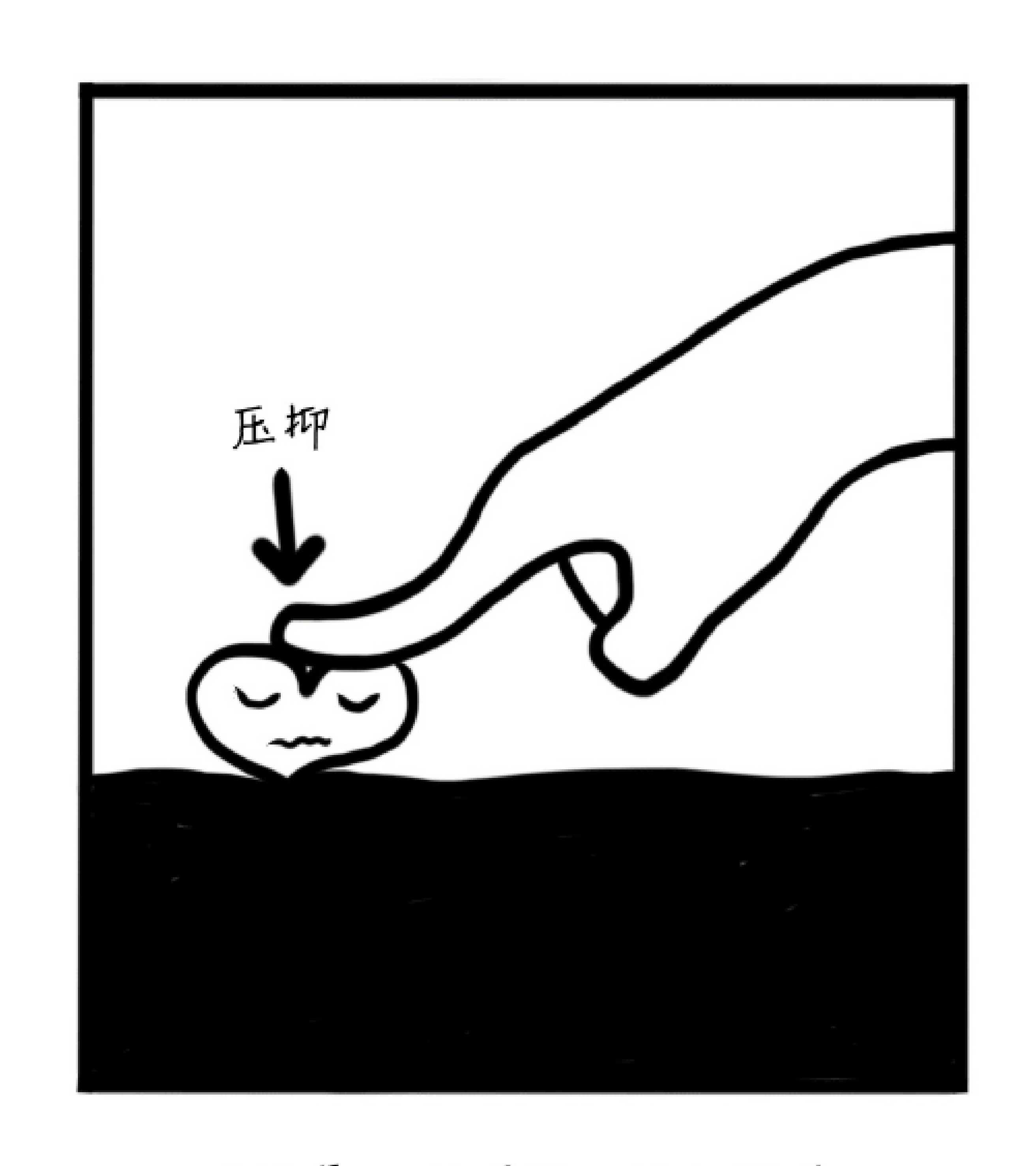
（3）觉得环境不安全，害怕一个人独处。



很多精神分析学者都比较重视弗洛伊德的“生本能”，尤其是性本能，对死本能往往一笔带过。这很可惜！其实“死本能”在弗洛伊德理论中十分重要，克莱因对此尤为重视，并进一步发展了死本能的理论，也因此被很多人诟病。

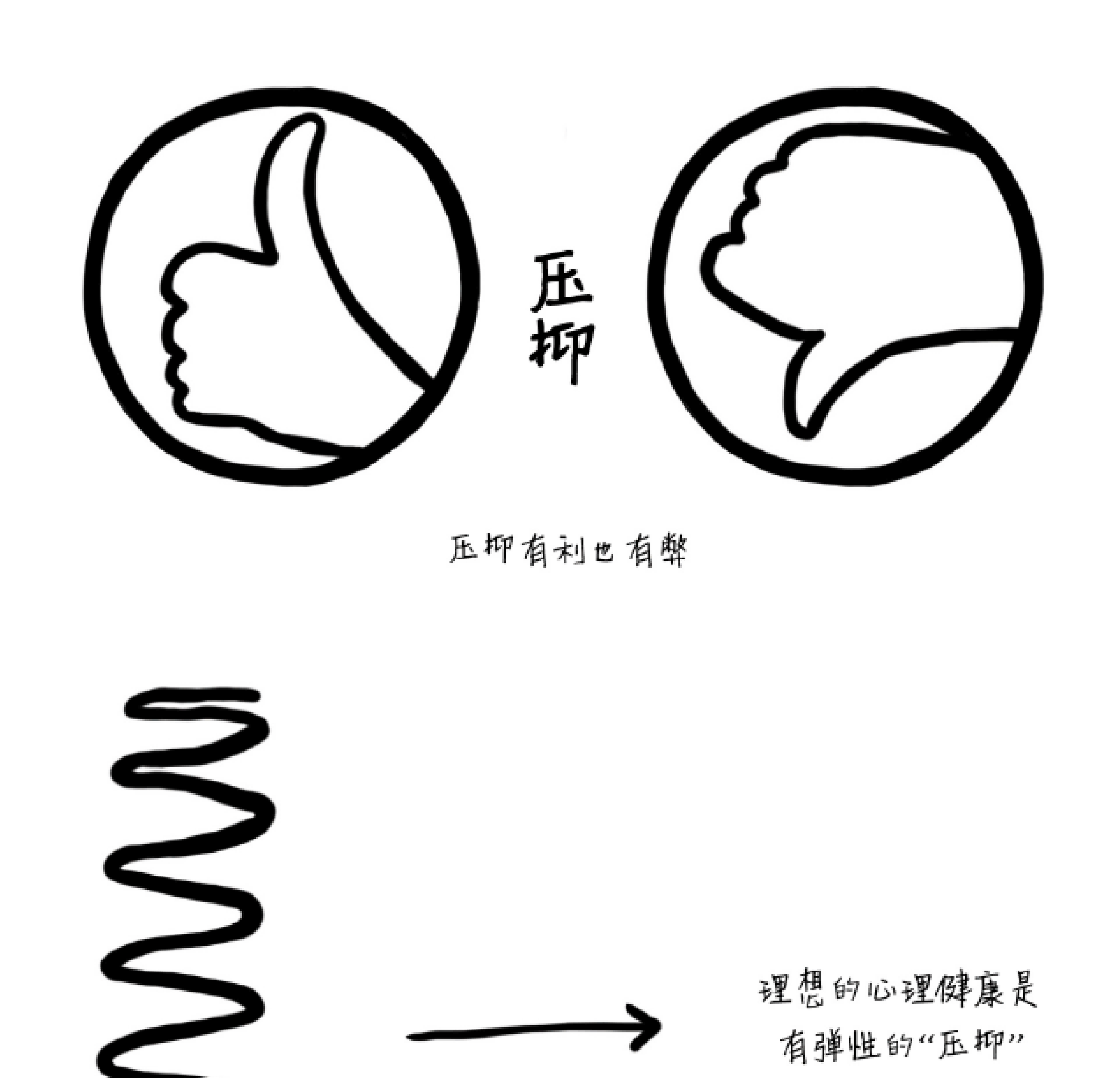
表面来看，好像“死本能”只不过从“生本能”中分离出来而已，其实意义重大。因为死本能，弗洛伊德对“压抑”这种心理机制的看法有了很大的改变。早期，弗洛伊德认为“压抑”导致了“阻抗”，被压抑的情感记忆没有得到有效释放，导致了神经症症状，似乎“压抑”是心理问题的罪魁祸首，“只干坏事，不做好事”。随着“死本能”概念的单独出现，弗洛伊德对于“压抑”的看法发生了变化。“压抑”的内容不仅是无害性的愿望，还有“死本能”衍生出来的强大的破坏和攻击。所以“压抑”不是完全不利的，也有有利的一面。

（1）早期



压抑是心理问题的罪魁祸首

（2）随着“死本能”概念的单独出现



弗洛伊德认为，理想的心理健康不是完全没有“压抑”，而是维持一种可调节、有弹性的“压抑”。有弹性的“压抑”目标是避免原始性的冲动（生本能）和攻击冲动（死本能）控制一切。随着对“死本能”的体验加深，弗洛伊德对社会控制持更加赞赏的态度，认为社会控制对避免人们相互伤害是必要的。这与早期的观点有很大的不同。我们国内目前部分心理治疗工作者谈压抑色变，认为压抑是洪水猛兽，把压抑完全否定，这是过分重视“生本能”忽略“死本能”概念的结果。在这种理念下，部分心理治疗工作者过分强调移除阻抗与压抑，甚至在危机干预中对处于自我保护、处于否定阶段的孩子也粗暴要求面对、要求不压抑，造成了不必要的二次创伤。所以很有必要进一步研究体验弗洛伊德的“死本能”概念。

案例 2：死本能占据优势，让相爱的夫妻伤痕累累

来访者是一对年轻的小夫妻，结婚七年。几乎每天都要吵架，吵架原因都是鸡毛蒜皮的小摩擦，而且一旦开始就收不住，吵架会不断升级，越来越强烈。其实双方很有感情，很爱对方，都不想分手；可是吵起架来又很痛苦，不知道该怎么办。

妻子小王是在读博士，同时是一所名校的大学教师；丈夫小张年纪轻轻已经是名企中层。家里物质生活的基础完全没有问题，别人都羡慕他们，但是不知道为什么，彼此深深相爱的两个人，大吵小吵不断，好好的日子被折腾得很痛苦。

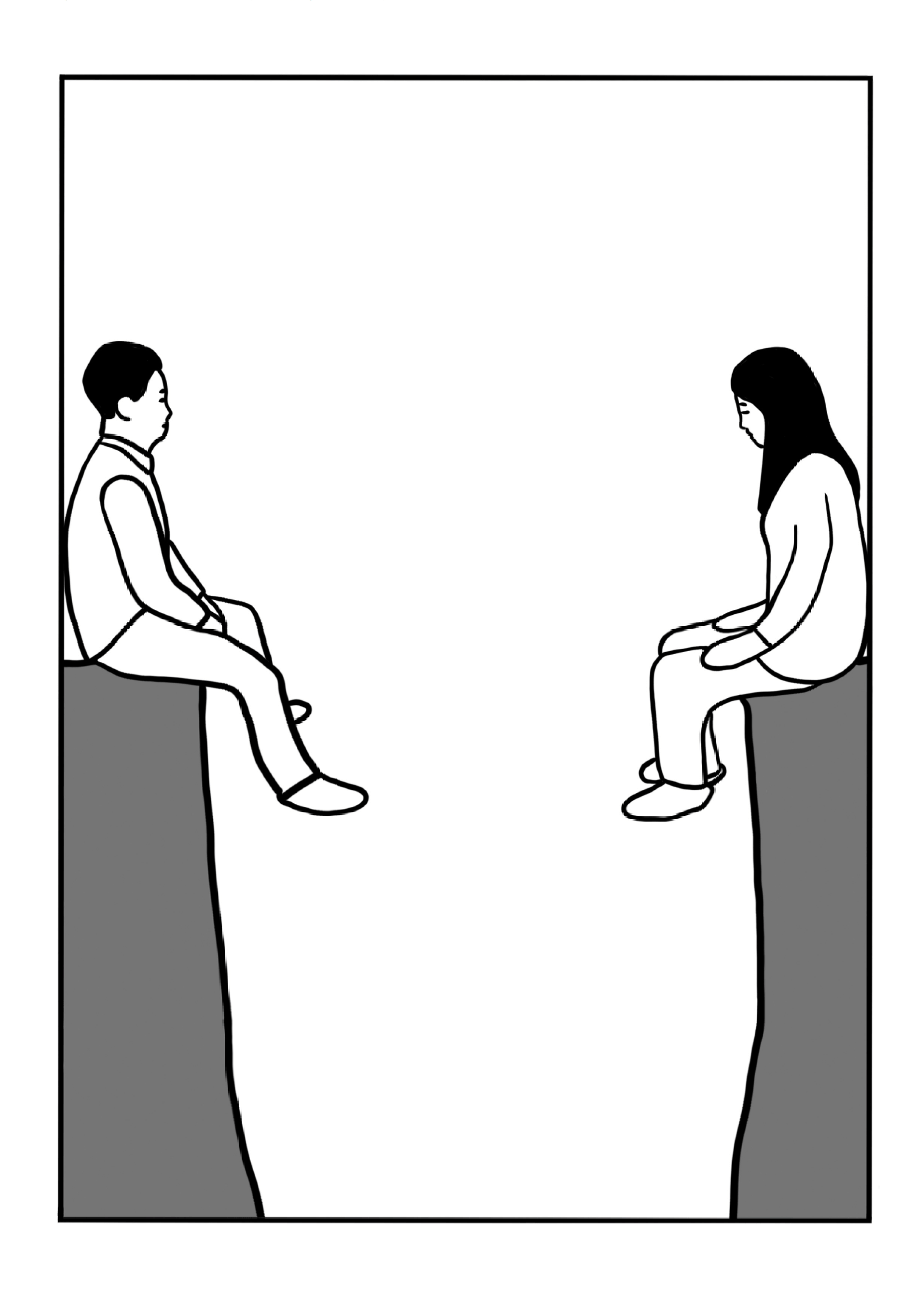
小王在读硕士期间结识了小张。恋爱期间，因为小王学习与小张工作不在同一个地方，深受两地分居之苦。那时他们不吵架，十分渴望在一起。于是，双方做了很多努力，搬到了同一座城市，安顿下来了。

但是两个人都没有料到，分居两地时很期待相聚的甜蜜，可真的搬到一起，能够天天相聚了，反而经常吵架，苦多甜少，想象中的幸福没有到来。尤其是，只要吵起架来，妻子就常常会情绪失控，大哭大闹，丈夫也会变得烦躁不安。就这么吵了将近七年，两人都很痛苦，又不想放弃这段婚姻，才来求助。

在上述描述中，我们可以看到这对夫妻出现的两个问题。

第一个问题：物质基础 + 相爱 = 争吵不断；

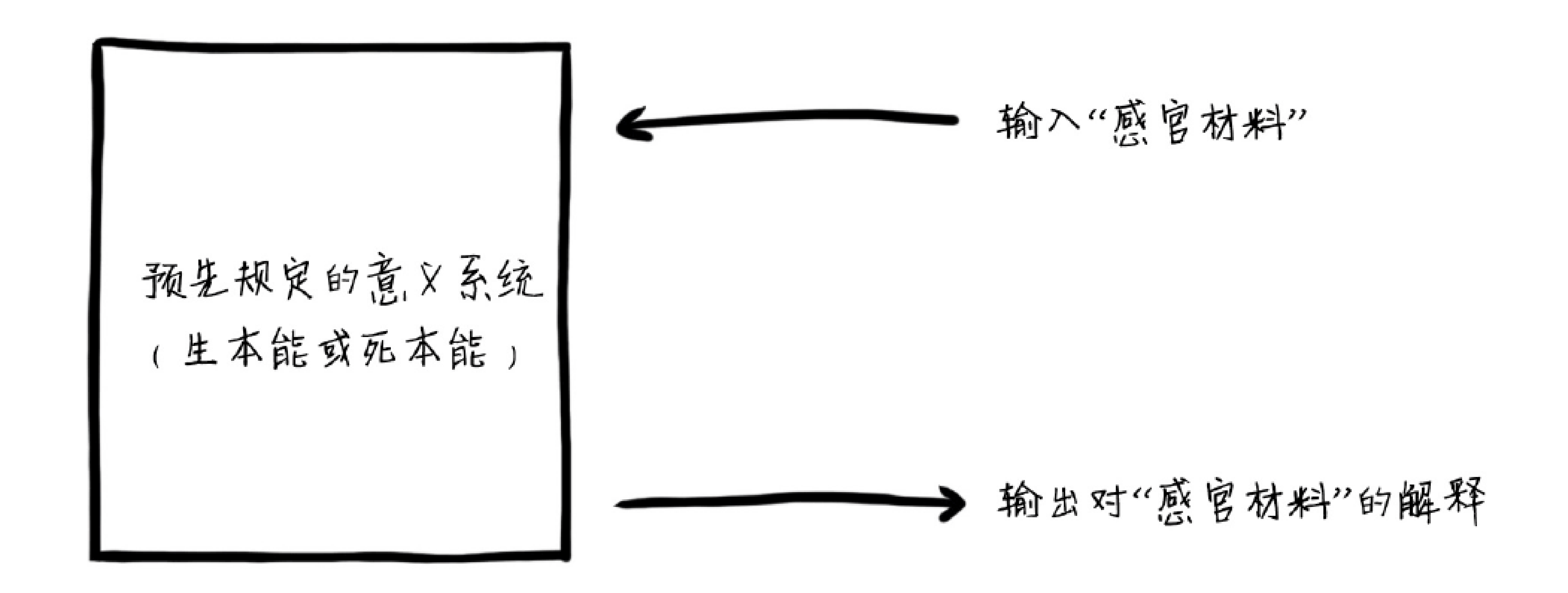
第二个问题：夫妻无法真正体验亲近的幸福。



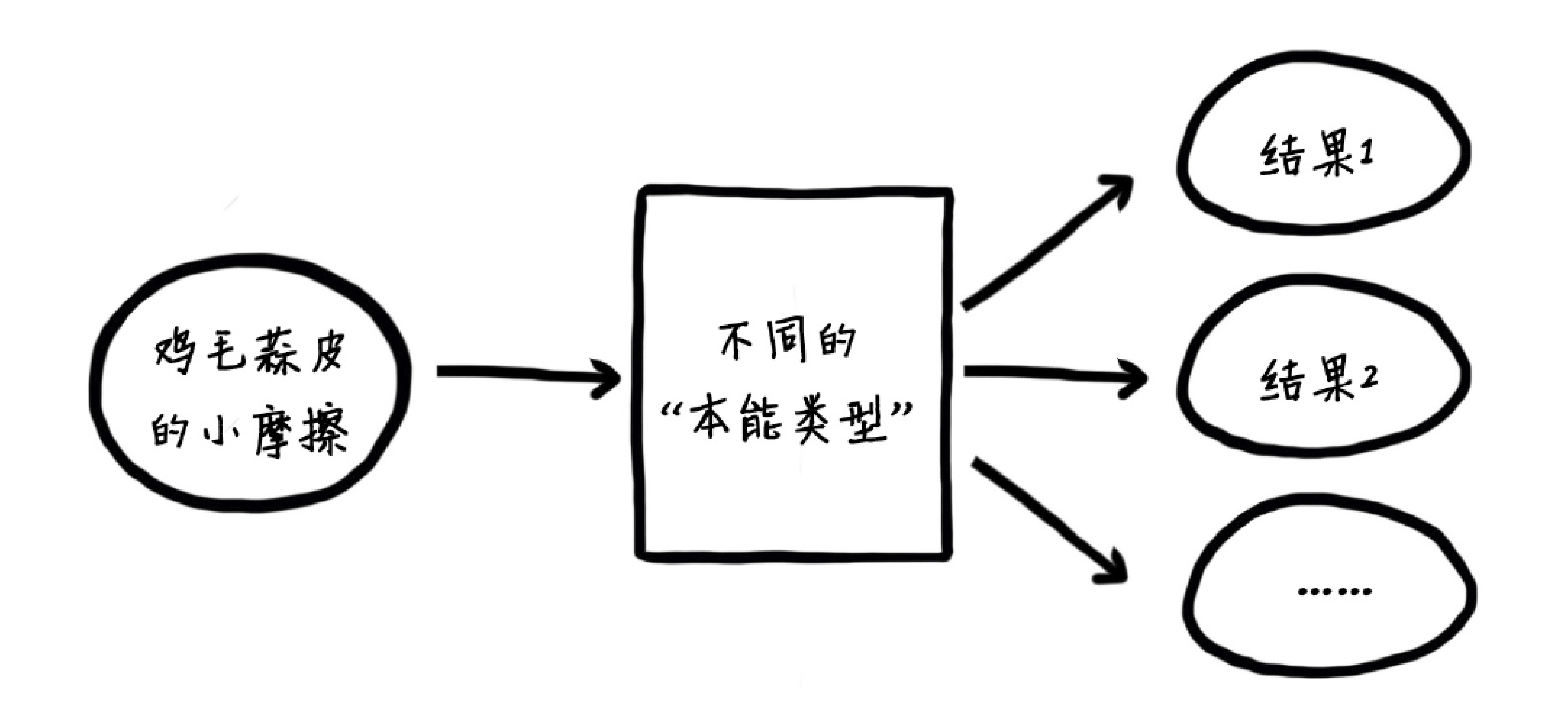
从以上的问题中，我们可以看出：

（1）妻子的自我中，死本能占据优势。

“自我从出生起就开始运作，生本能与死本能具有全面弥漫的力量。”本章第二节，我们介绍过：每一个人都被以“预先规定的意义系统（生本能或死本能）”对感知进行解释，并赋予意义。自我中占据优势的本能类型决定了生活经验的意义系统。

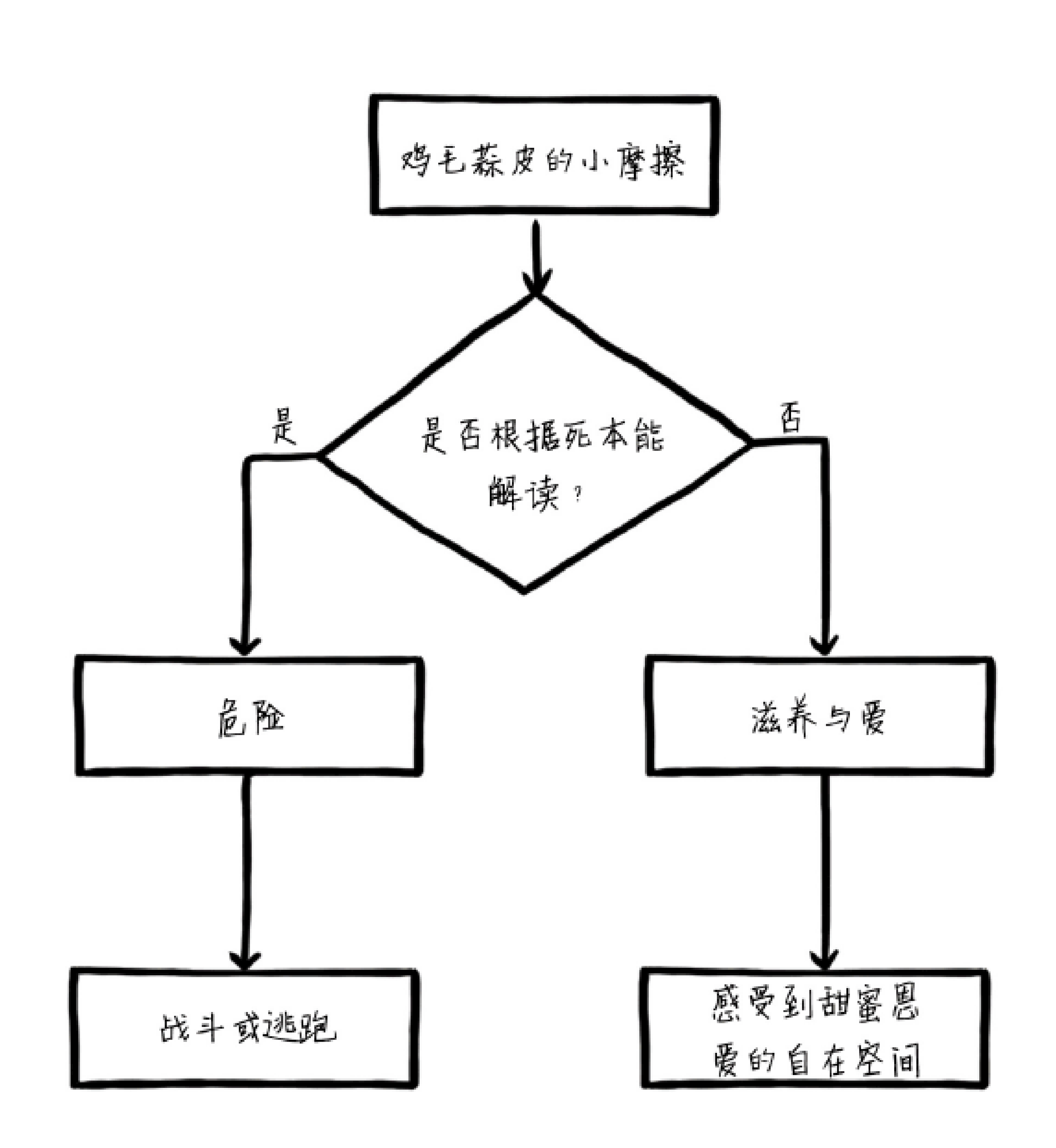


也就是说，“预先规定的意义系统”中，赋予意义的“本能类型”不同，“鸡毛蒜皮的小摩擦”，导致的结果会不同。



每一对夫妻在婚姻中不可避免地会有“鸡毛蒜皮的小摩擦”。婚姻的幸福，不是通过“减少或消灭鸡毛蒜皮的小摩擦”来获得的，而是由“对鸡毛蒜皮的小摩擦赋予意义的不同”而获得的。

如果潜意识自我的“意义系统”由生本能占据优势，由生本能来赋予意义，夫妻之间“鸡毛蒜皮的小摩擦”会被赋予“滋养与爱”的意义，那么婚姻就会成为“感受到甜蜜恩爱的自在空间”；反之，如果用“死本能”来赋予意义,“小摩擦”就会赋予“危险”的意义。危险情景中，人类会出现“战斗或逃跑”的反应模式。案例中的妻子小王，努力想要消灭危险，于是，激烈的、攻击性的言辞举止，也即“大哭大闹的吵架行为”也就自然而然地产生了。



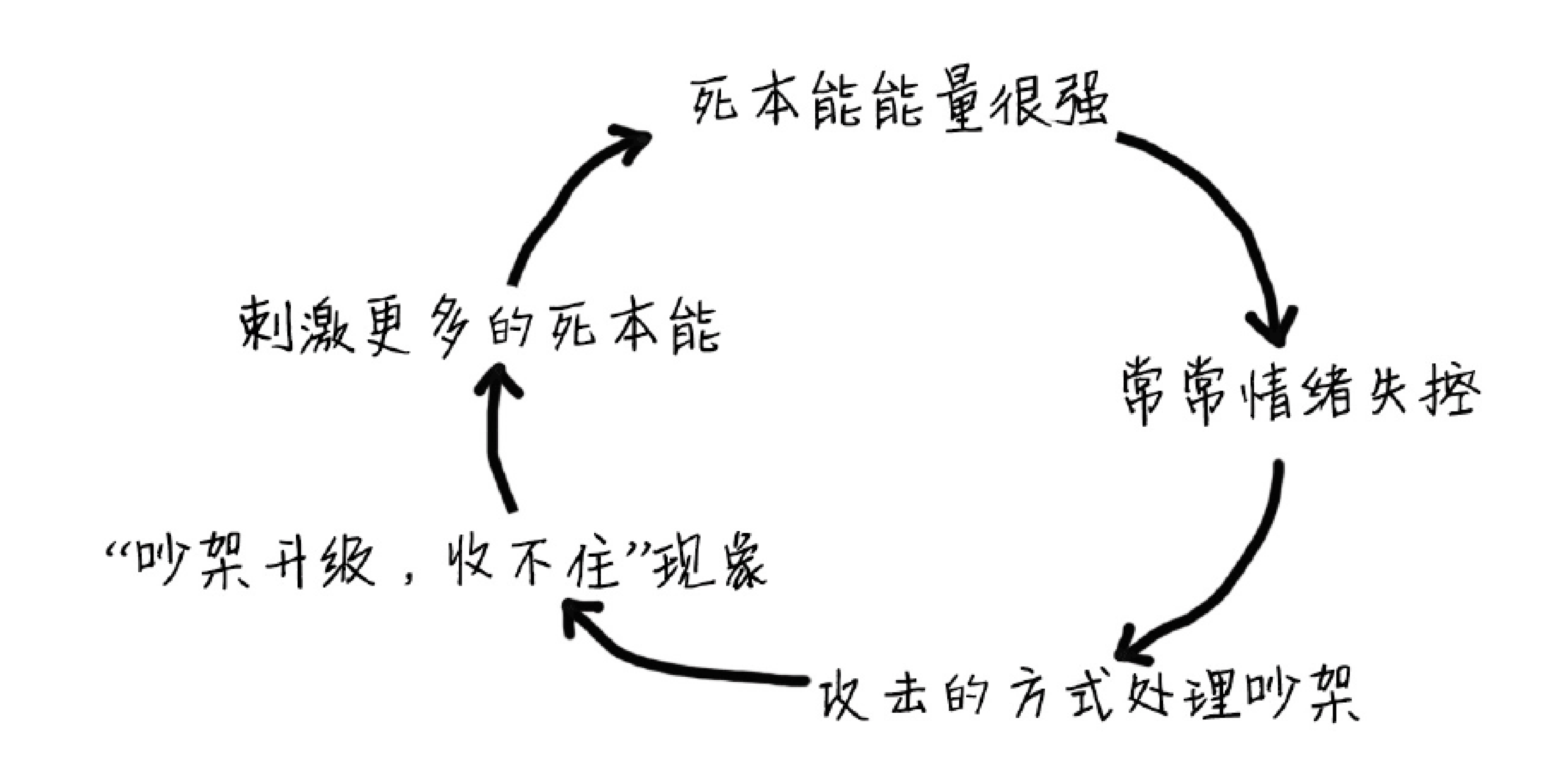
所以，这对小夫妻彼此相爱又经常因为“鸡毛蒜皮的小摩擦”吵架，提示潜意识“自我”中，融合了占据优势的死本能，死本能主宰了自我功能。

（2）“吵架升级，收不住”，提示小王死本能的破坏能量很强大。

案例材料里说“只要吵起架来，妻子就常常会情绪失控，大哭大闹，丈夫也会烦躁不安”。这个可以理解为：妻子的死本能比丈夫的更加强大一些，丈夫是随后被激活了死本能，当然也对吵架有贡献，但是贡献量不如妻子。

而且，妻子小王的“大哭大闹”习惯，表明她所使用的“远离危险”图式，是很强烈的。“大哭大闹”的意思是，希望通过“升级”破坏性力量，来消灭“危险”——“他人做出的、令她感觉痛苦的言行举止”（即危险的客体形象）。

还有，“妻子就常常会情绪失控”，表明在那个时刻妻子小王的生本能已经近乎消失不见，且死本能的能量很强大，强大到自我对于情绪失去管理能力。这样的动力，自然会导致“吵架升级，收不住”现象，形成恶性循环。



1. 一个表情就可以激活死本能，产生糟糕的连锁反应

心理咨询师："你们家最经典、最常出现的吵架形式是什么样子的？"

小王（马上接上）："我想说，我最大的伤痛是在婚姻第一夜的时候,这是我（停顿）最大的伤痛。七年了,我一直想起来的时候（哽咽），都还是如刀割那么痛。"

"那一年结婚，我跟着他去他老家办婚事，我在见到他父母的时候，他们的（重复）表情是很冷淡很冷漠，当天晚上我就问他：为什么，为什么他们不高兴？难道是因为我做错了什么？实际上我问他，我没有别的意思（音量升高，语速变快），他理解我是无理取闹，我挑剔（语气加重）。实际上我只想知道，我是不是做错什么了，我能不能往好里做。是不是我们家说的什么话不合适了（带哭腔）。我只是有这样一种不安全感，我想知道。但是他就说，你干什么（模仿丈夫凶巴巴的语气），你凭什么，我爸那么老实你还挑他？"

"我没有那个意思（哭），当天晚上，冬天的时候，他穿着短裤，也没有穿鞋，大喊一声就出去了，就跑出门去了。在结婚的头一天晚上我住在招待所的时候，我就一个人莫名其妙坐在床上大哭。"

"婚礼的时候，因为看到他父母的表情，心里很难过。我难受，他看到我不太高兴，他也愤怒。好像整个婚礼中，很少有快乐的时候。直到我坐在车子里，一群下课的孩子指着我说，新娘子好漂亮啊，我这才真正体会到这一天应该是我最快乐的一天（悲痛欲绝的语气）。"

在上面的案例内容中，小王描述了两个画面。

（1）见男方父母时，对方表情冷漠。



（2）向丈夫寻求支持时，产生冲突，丈夫生气而离去，留下她一个人哭泣。



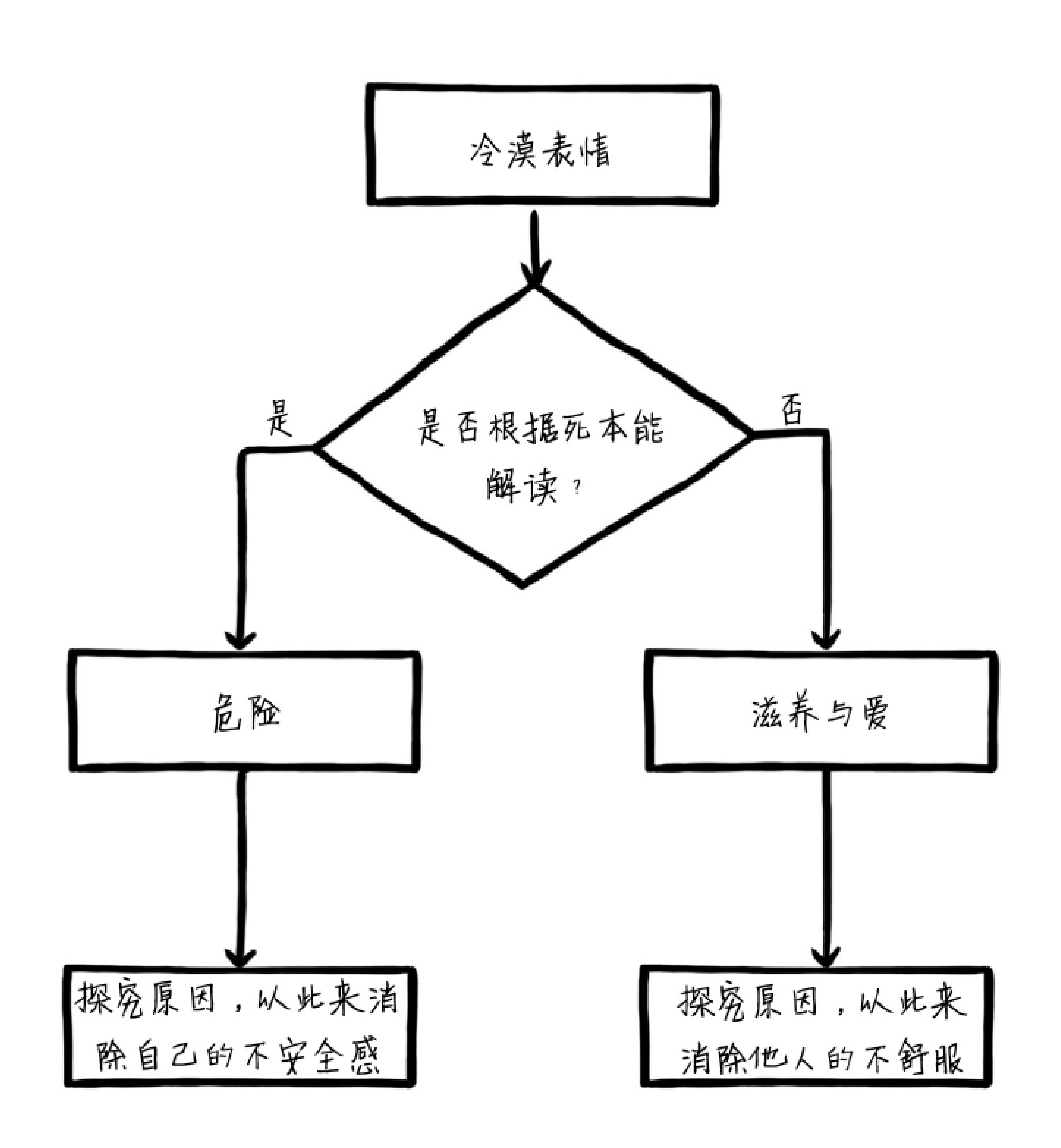
我们先来整理一下：这个片段里面，死本能是怎么运作呢?

（1）“生活中的小摩擦”是一个表情，被死本能赋予意义。

材料里说，事情的起因是：新娘小王到丈夫小张老家办婚事，“在见到他父母的时候，他们的表情很冷淡很冷漠”。

这个“冷漠表情”的意义其实是模糊的。通过“死本能的意义系统”，小王会理解为：小张父母对自己不满，赋予“危险”的意义。一旦被赋予“危险”的意义，就会想探究“到底怎么回事”，而探究原因的目的是为了帮助自己、消除自己的不安全感。

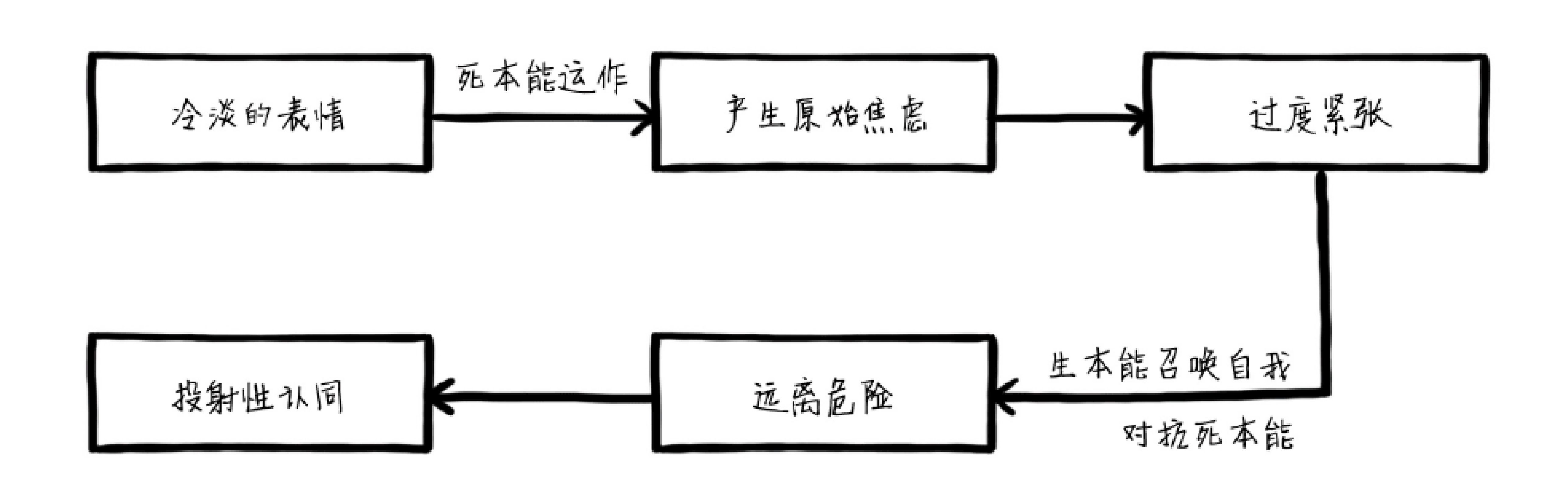
相反，如果用“生本能的意义系统”，则可以解释为小张父母在这个场景中很紧张，或者操办婚事很疲劳才表情僵硬淡漠，也会产生“他们怎么了”的探究动力，探究原因的目的是为了帮助“他父母”，消除他人的不舒服，而不是消除自己的不舒服感觉。



（2）妻子死本能的运作过程。

从案例材料看，这个“冷漠表情”对于小王的刺激很大，让小王很焦虑、很不安。不安全感驱动小王向丈夫寻求支持，结果与丈夫产生冲突，最终导致很令小王崩溃的吵架与伤痛。那么，小王内心的生死本能是怎么运作的呢?

大致心理运作机制可能是这样：小王看到小张父母表情很冷漠很冷淡—小王的自我赋予“危险”意义，死本能开始运作—死本能在内部的运作，使自我产生原始焦虑，而且这种焦虑是一种“预期到被迫害形式的原始焦虑”—小王过度紧张，产生躯体反应，潜意识面临被“危险”淹没的威胁—生本能召唤自我布置一个任务：对抗死本能，远离危险。“远离危险”的方法是第二节介绍过的投射性认同。



这个过程描述起来像是线性的、有次序的，其实是为了说清楚才这样梳理，实际上可能不是线性的，可能有些前后次序是乱的，有些环节是重复进行的，也有一些是同时发生的。

2. 投射性认同失败，导致妻子感觉受到伤害

心理咨询师："小张所说的话，没有安慰到你的心，没有摸着你的心，所以还是那么痛。"

小王："我只希望他能理解我的感受。我只希望，我只希望当时听到的一句话是：也许是我父母累了，也可能当时的确在忙别的事情。也许他们不高兴是因为别的事情。"

"但是他不是，他只是说，你干吗挑他（小张爸爸）？"

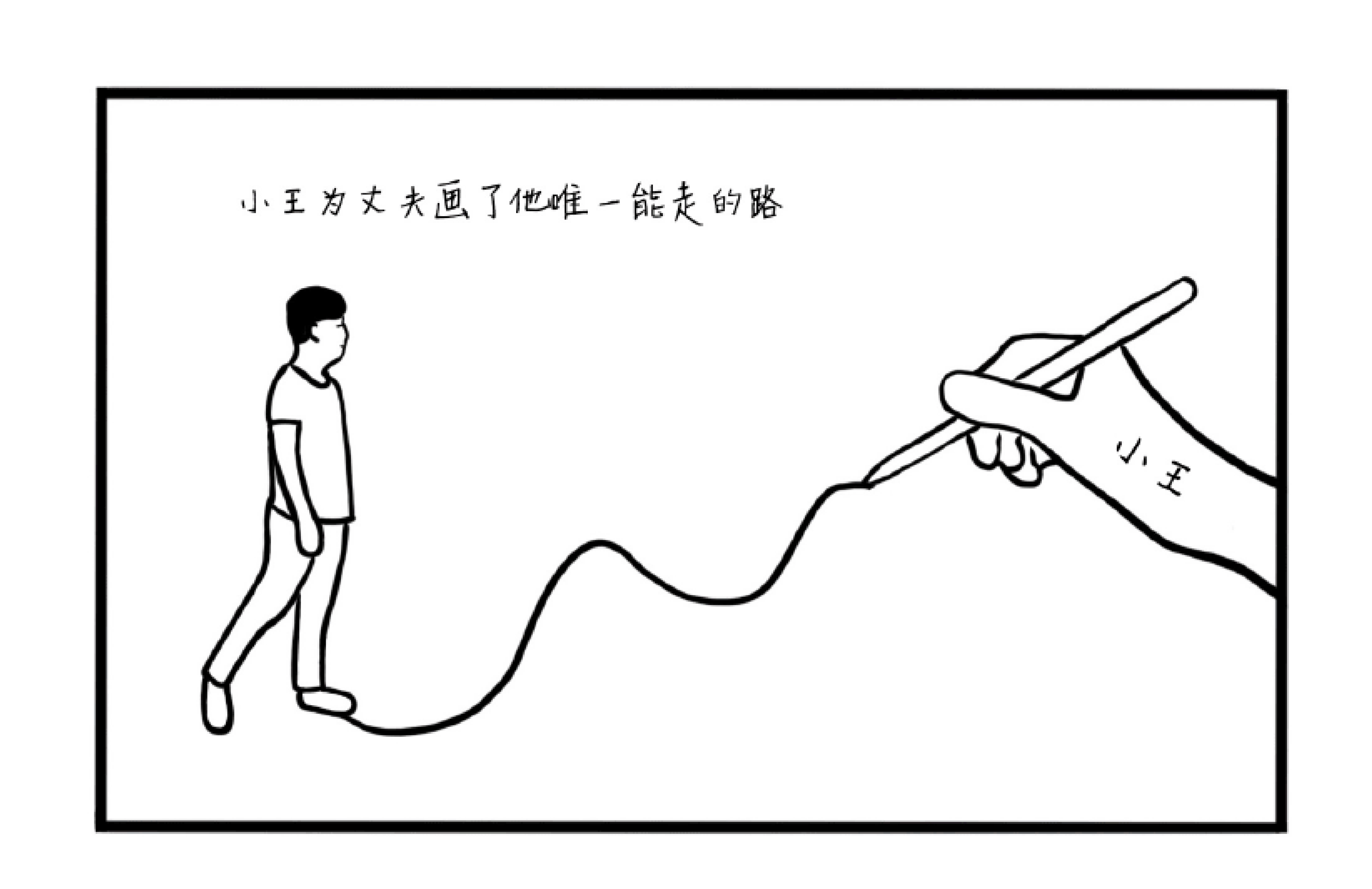
小张："一开始还是心平气和地说的，但是当小王一遍遍反复念叨之后，慢慢地我就没有耐心了。"

心理咨询师："她问了你好多次吗？"

小张："我们最常发生的事情就是因为什么事情而生气或者吵架，好像她对某件事情想不明白，总是一遍一遍地念叨。我心里边就慢慢慢慢地，这火就激起来了，慢慢我就没有耐心了，所以就发作了。"

在上面的案例内容中，我们可以看到：

（1）小王对于丈夫的要求苛刻，"只希望当时听到的一句话"这句话说明小王的潜意识里只能听到这句话，其他话都不行。

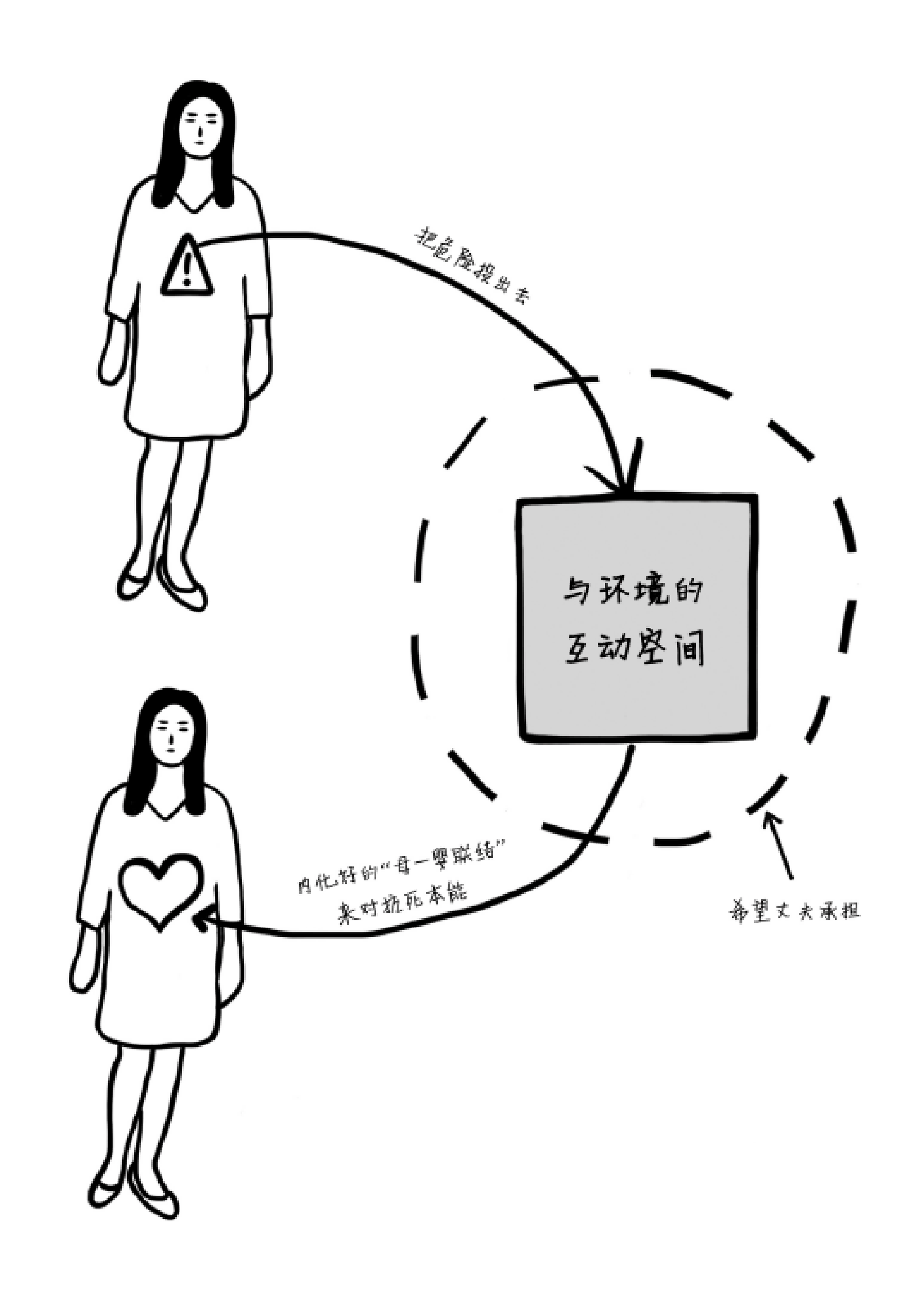


（2）丈夫发作，是小王一遍遍念叨，积聚后的爆发。

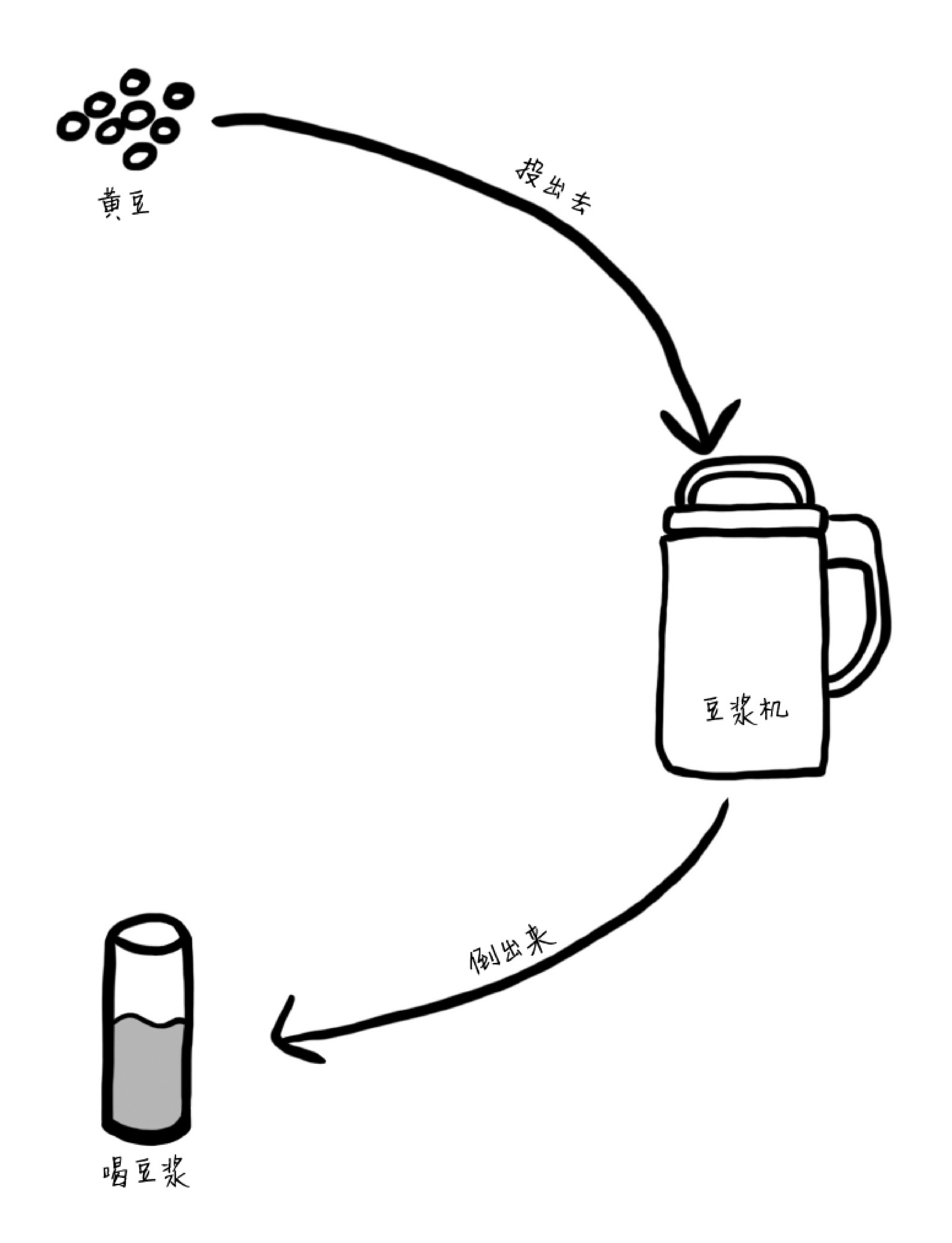


至此，我们可以比较清晰地看到：妻子小王潜意识里是如何采用“投射性认同”，来对抗死本能的。

投射性认同分为两步：第一步是外投，就是把危险投射出去，投到外面；第二步是认同，就是内化好的“母—婴联结”来束缚死本能，消化危险。这都涉及丈夫小张这个环境客体能否承担这个艰巨的任务。



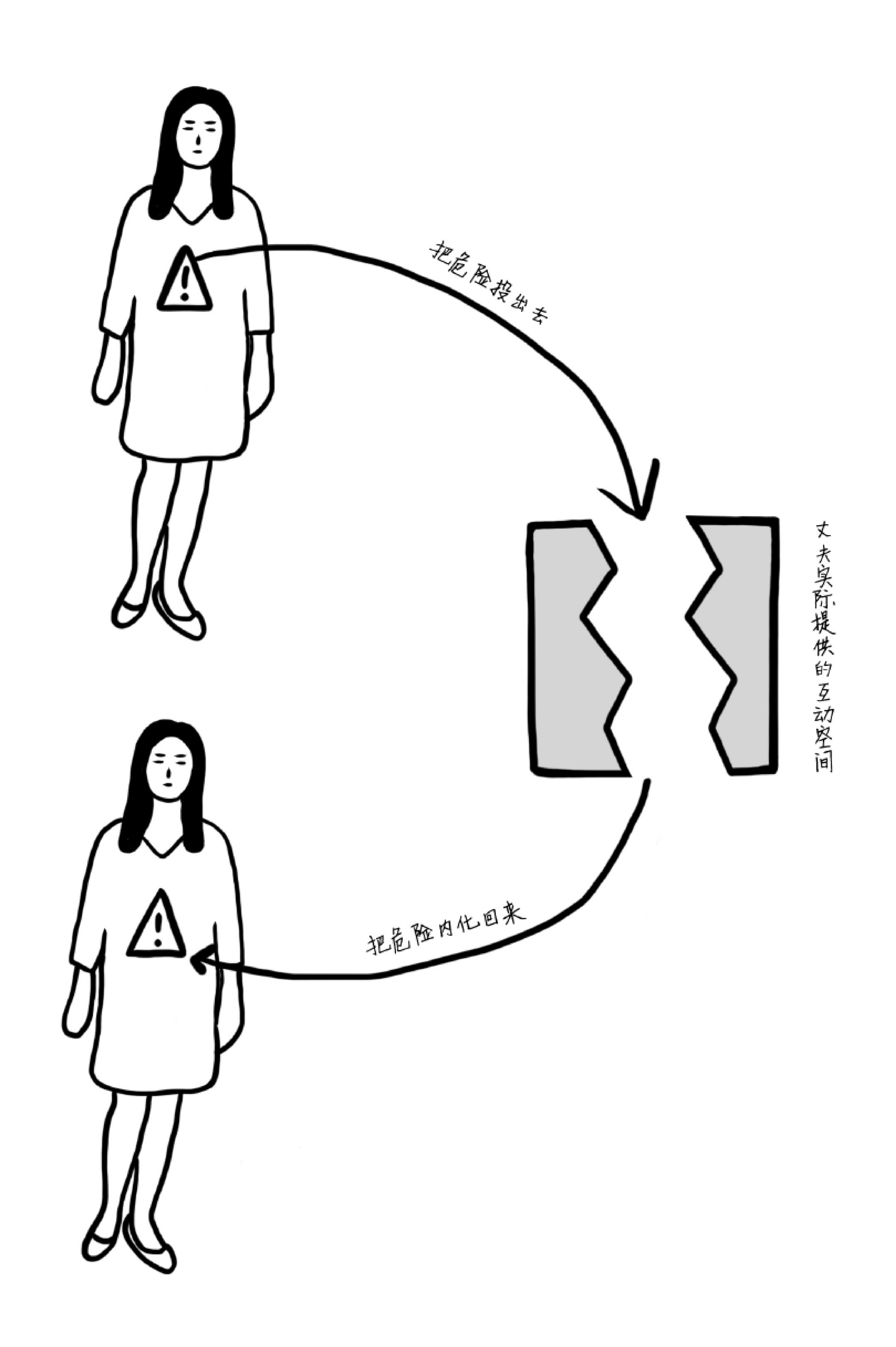
进一步来解释上面的投射性认同，拿食物做比喻：①干黄豆我们吃不了，投出去；②投到豆浆机，豆浆机加工成豆浆；③再拿回来喝掉。



同样地，我们的情绪：①敌意内心消化不了，投出去；②经过与环境的互动空间，把敌意消化、释义、转化成能自己能接受的；③在互动中，接收回来。

所以，“与环境的互动空间”，有点类似于“情绪的豆浆机”。

从案例的情况来看，这个对抗死本能的过程是失败的。丈夫不足以承担这个环境客体，也就是说“与环境的互动空间”不能转化妻子投出的危险。结果妻子“原本并不很严重的不安全感”演变成严重的伤痛，这个伤痛严重到七年之后仍然让妻子悲痛欲绝。



（1）“危险外投”的过程。

“危险外投”的意思是说，小婴儿把好人与坏人完全分开，让好坏离得远远的，保持自己是好人的内在形象。比如小王说：“当天晚上我就问他：为什么，为什么他们不高兴？是因为我做错了什么吗？”这样质问丈夫小张，其动力就是想保持自己是好人的内在形象，远离坏的形象。

小王的这个“质问”似乎在告诉我们，她潜意识有一个图式：我是新婚儿媳妇，公公婆婆见新儿媳妇应该是开心快乐或热情客气的。但是实际上看到的公公婆婆表情是很冷漠很冷淡的，与潜意识图式不一致。同时，死本能的意义系统说：“表情冷漠 = 不高兴。公公婆婆面对我时候不高兴，这是危险的，需要消除。”

这样，小王内心的第一个过程就会出现一个不由自主探究：“是我有什么行为做错了，让他们感觉生气，他们才这样冷淡吗？还是我没有做错什么，是因为他们对我挑剔、有成见，才这样冷淡？”这个疑问是区分“好人与坏人”的过程，为接下去“消灭坏”打下基础。

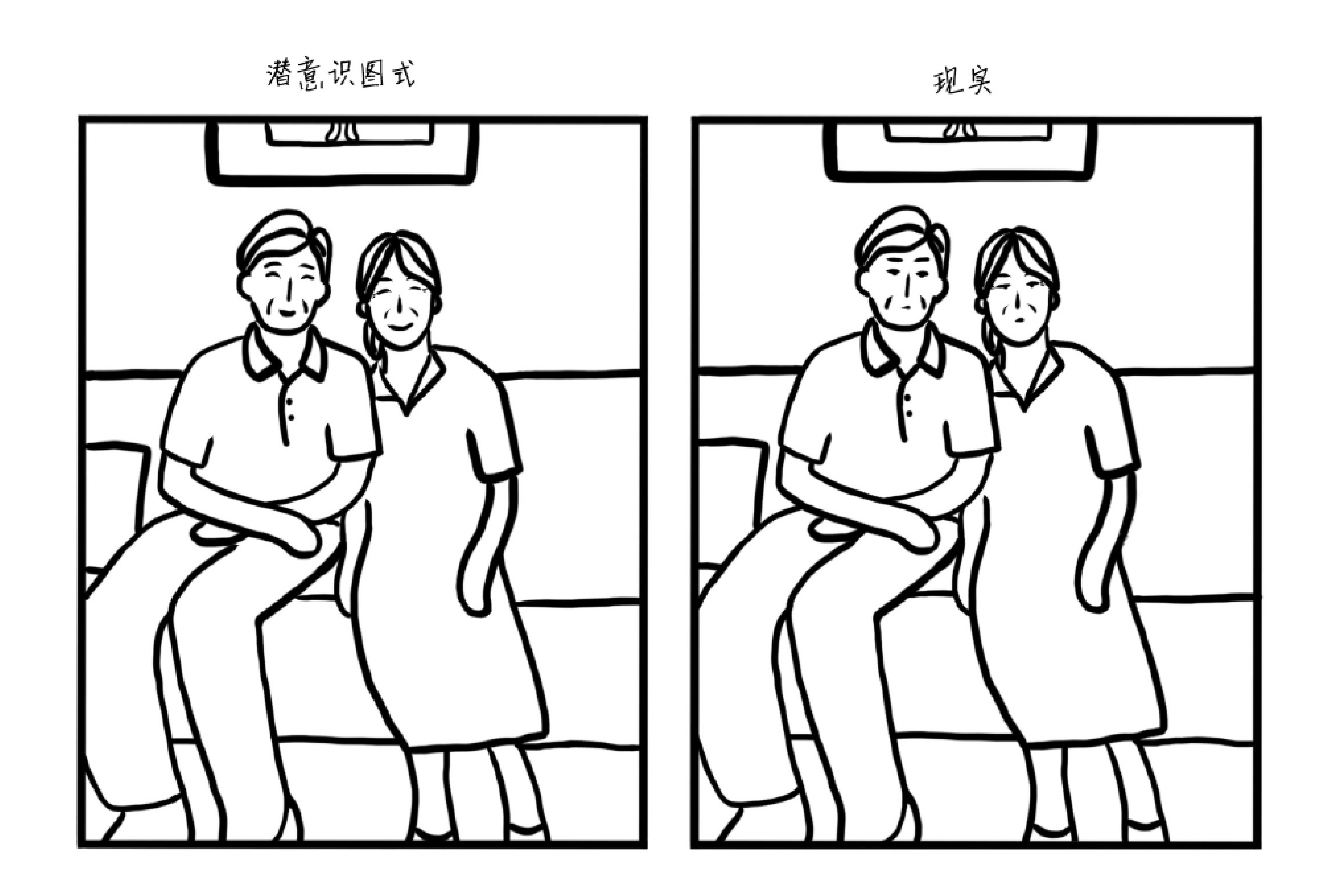
第二个过程可能是：小王通过回忆，找不到自己做错的部分，觉得自己没有做错什么，那自己不是坏的！

第三个过程是：如果自己不是坏的，那么就是“公公婆婆是坏的”，他们这样冷漠对待我是不合适的。

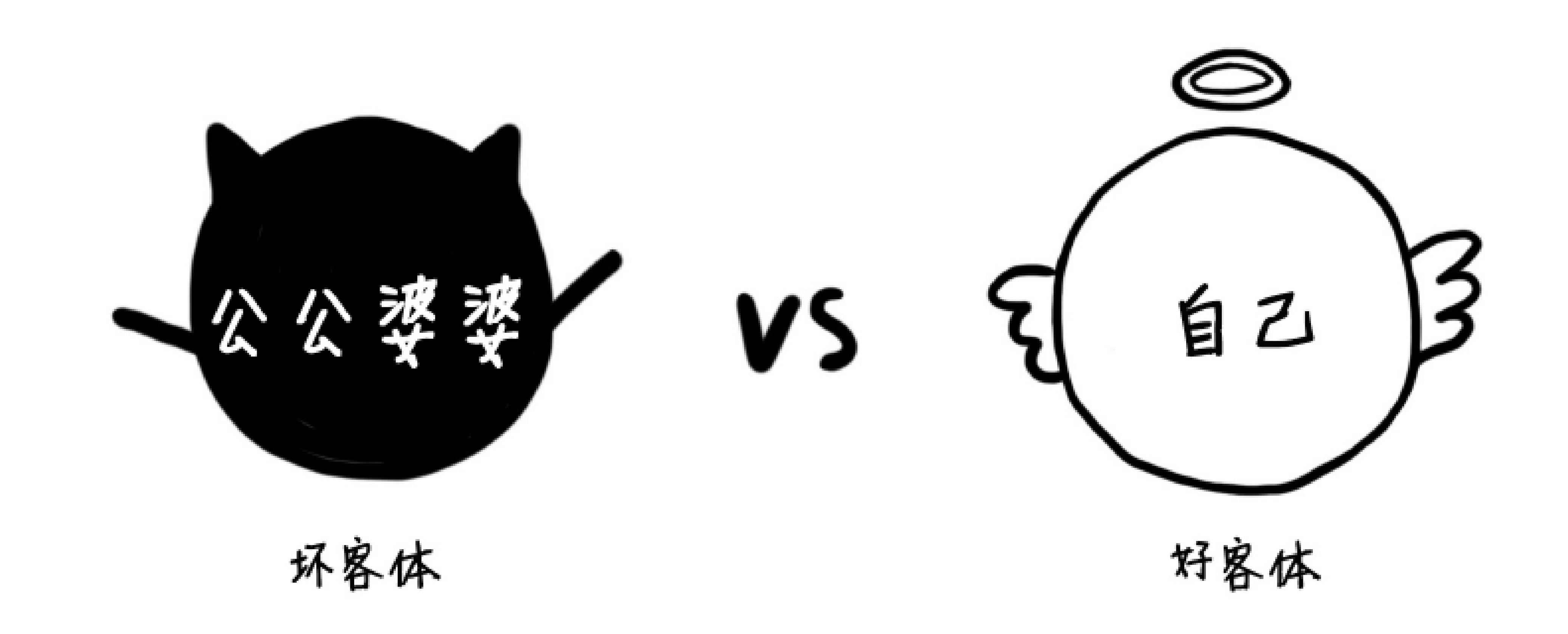
第四个过程就是问“为什么”。这个时候，小王已经通过语气、语调以及其他非言语的信息，把这种委屈，把“公公婆婆冷漠对待我不合适”这个敌意传递出去了。

下面是“外投”过程的图示。

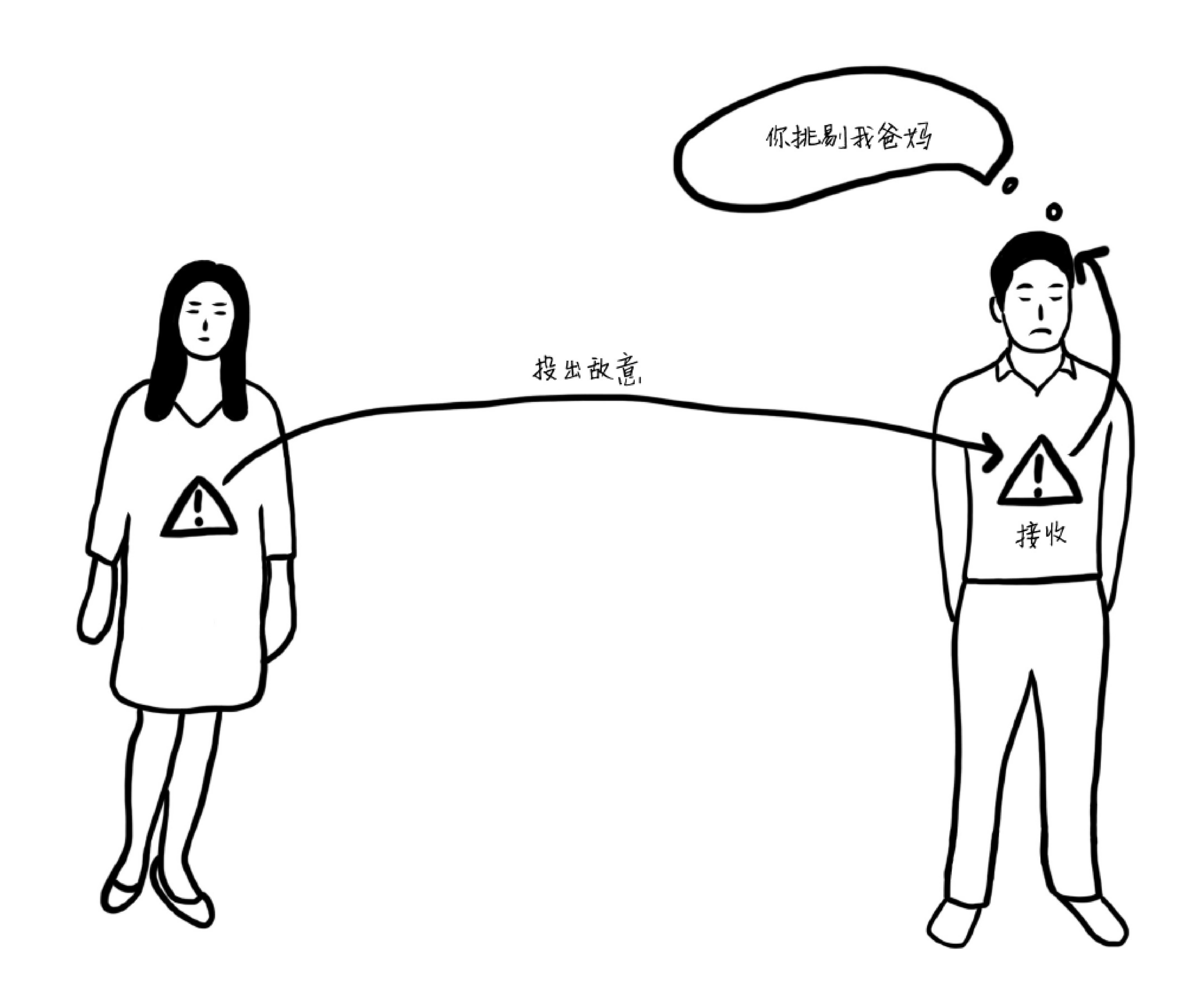
① 现实与潜意识图式中希望看到的表情不一致，危险的警报拉响，想要消除危险。



② 区分好坏，为消灭坏打下基础。

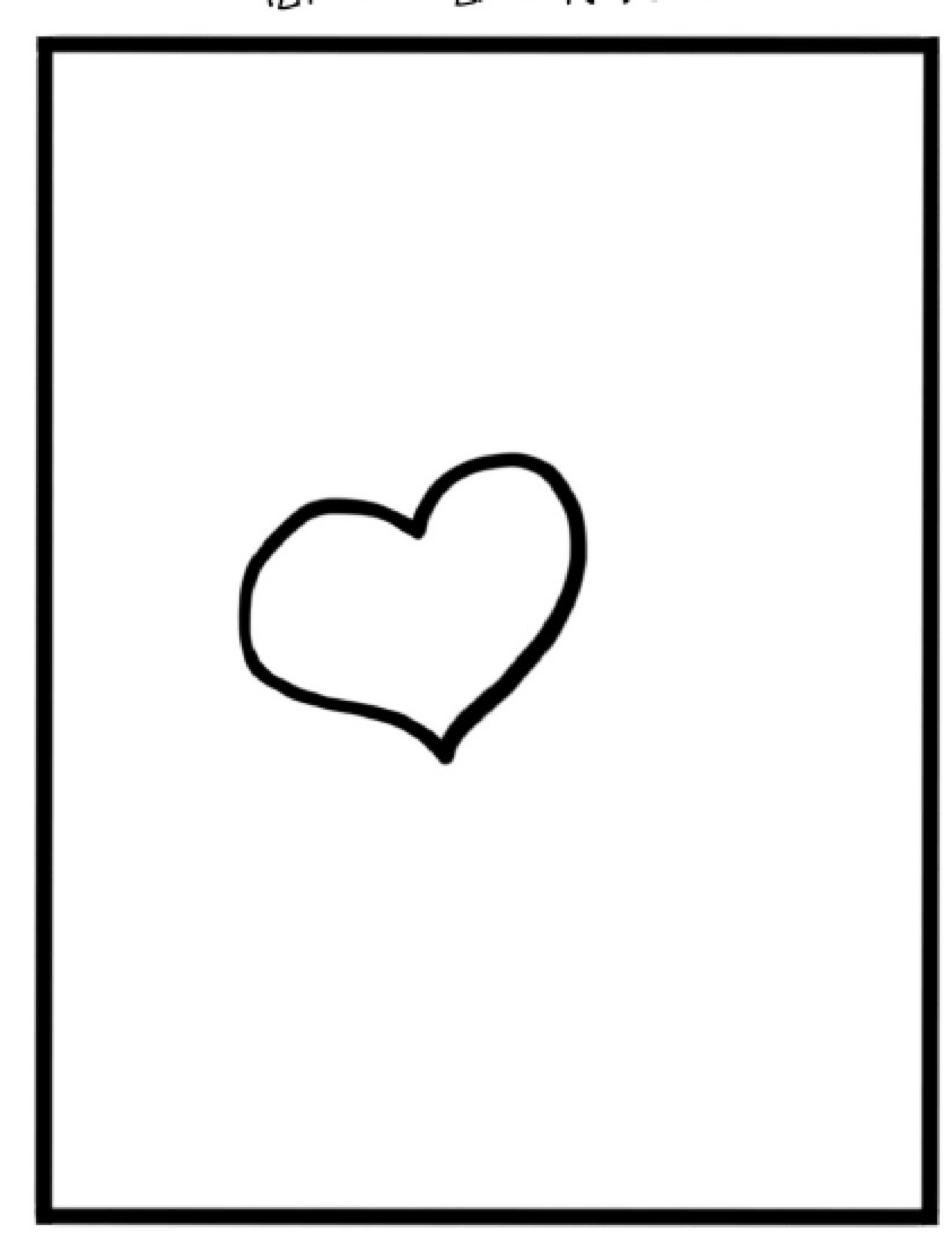


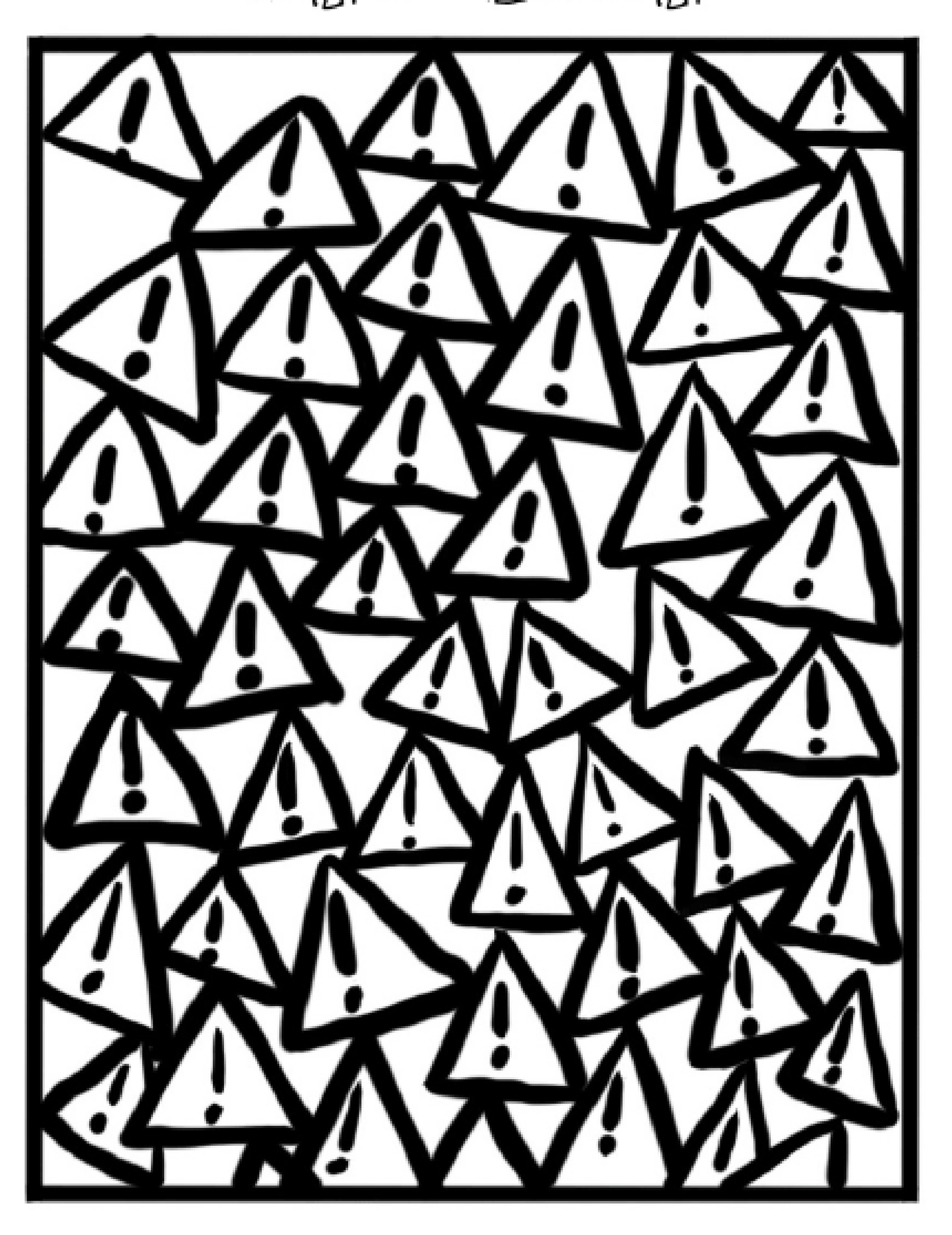
③ 把坏的部分外投，投出敌意。



总体而言，上述四个过程是一种把“坏的部分”外投的过程。而当时与小王在一起的是丈夫小张，小张潜意识接收到这部分敌意（感觉到妻子在挑剔他爸妈，在批评他爸妈）。

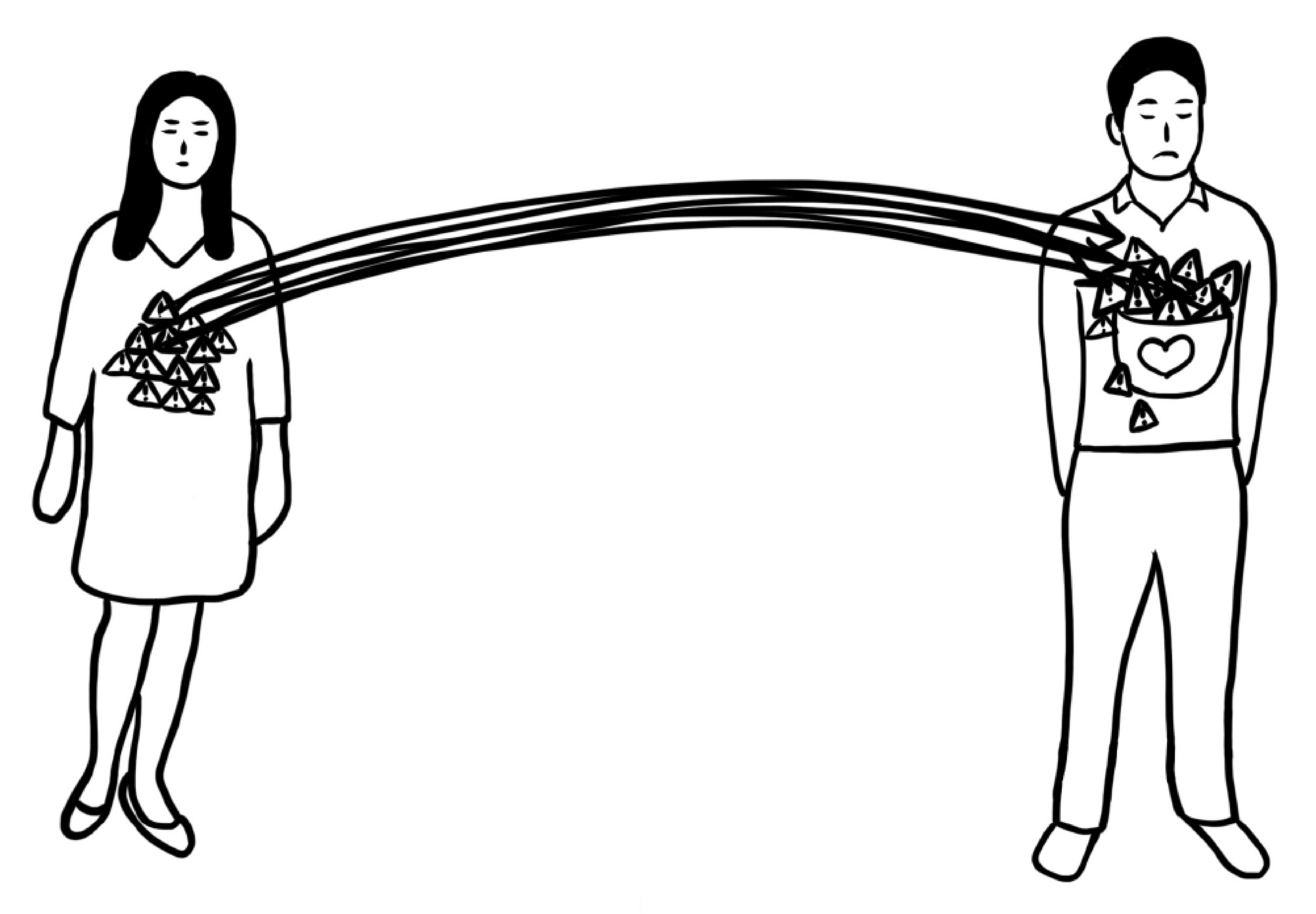
这种敌意外投的过程是潜意识的，在意识层面体会不到这种敌意，所以小王说“实际上我只想知道，我是不是做错什么了，我能不能往好里做。是不是我们家说的什么话不合适了（带哭腔）。我只是有这样一种不安全感，我想知道。”





妻子死本能的能量越强大，投射的非言语情绪强度就越强，敌意就越明显，投到丈夫内心的敌意就越多。丈夫内心“容纳攻击与敌意的容器”是有容量限制的。当妻子所投射的敌意的强度，在丈夫可以容纳范围之内的时候，丈夫还有能力保持心平气和，就不容易产生冲突。而当超出丈夫内心容器容量的时候，丈夫就会失去心平气和的能力，就容易激活丈夫的死本能。在死本能驱动之下，丈夫自然而然会反击。

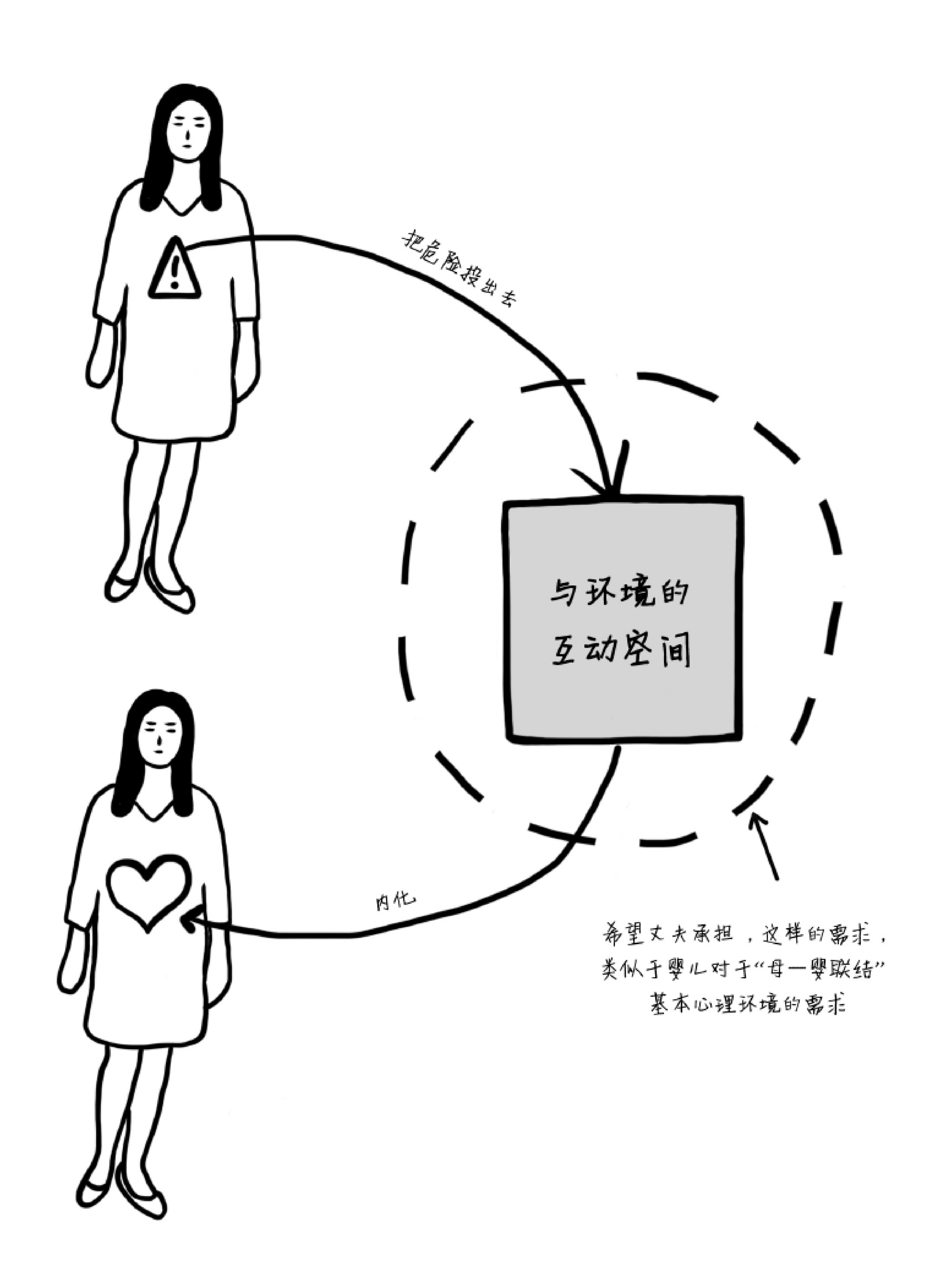
因为妻子小王的死本能的破坏能量太强大了，丈夫的容器不够用，所以出现反击："你干什么（凶巴巴的语气），你凭什么，我爸那么老实你还挑他？"这种反击，导致下一步认同、内化过程的失败。



丈夫的容器，装不下那么多敌意，
就开始用凶巴巴的语气反击

（2）认同过程。

认同过程就是内化好的“母—婴联结”来束缚死本能，消化危险。小王感觉不安全的时候，晚上找丈夫倾诉，是希望丈夫能够理解自己，安慰到自己。“安慰到她的心，摸着她的心，一旦被这样照顾到了，小王的心就没有那么痛了。”其实是希望他能够对自己进行共情性的照料。这个过程中，小王对于丈夫的需求，类似于婴儿对于“母—婴联结”基本心理环境的需求。



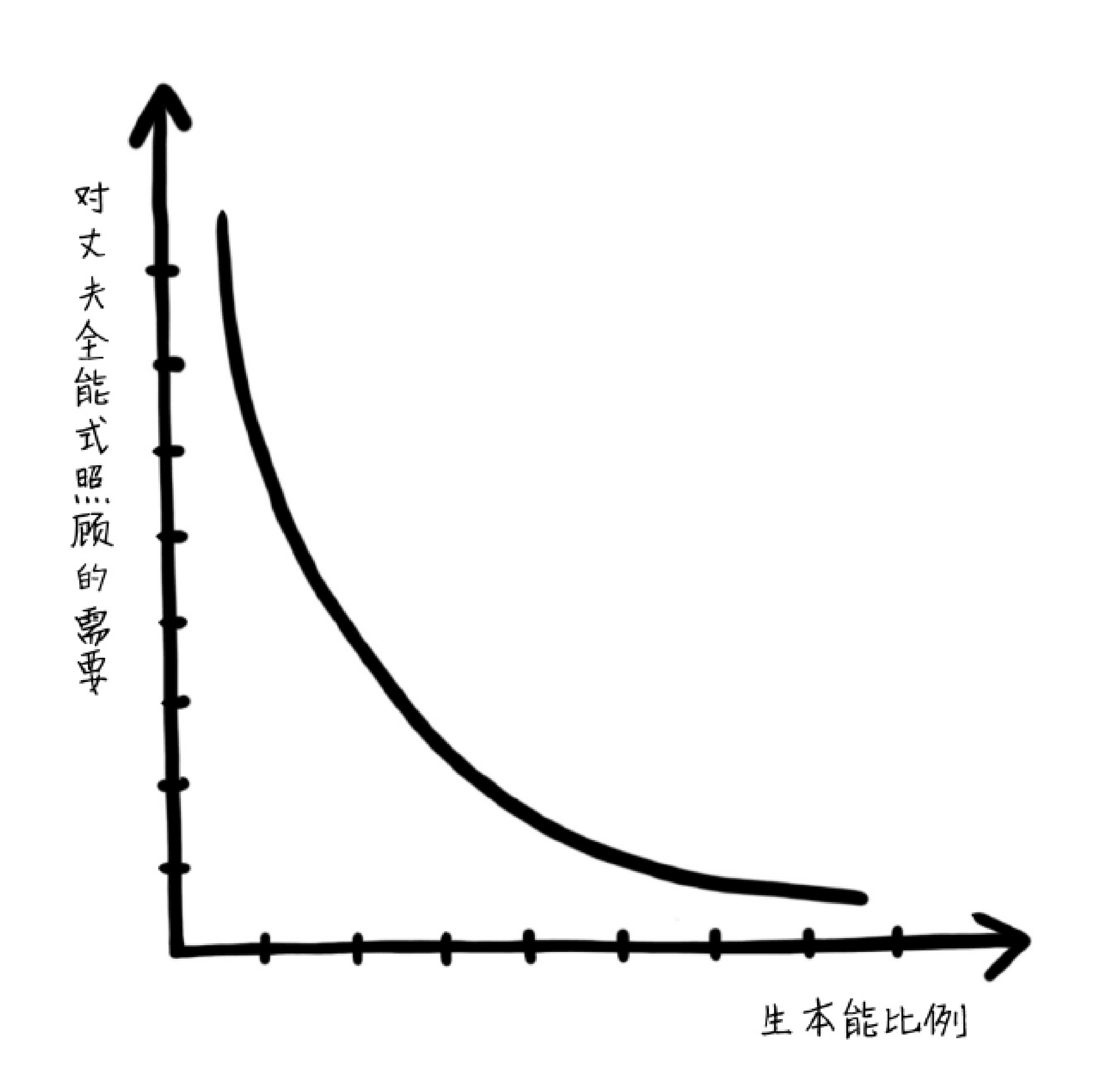
本章第二节说过，“母—婴联结”与婴儿先天的原始图式相比，更复杂、完善，具备更加强大的容纳、消化能力。婴儿自己没有办法解释与赋予意义的体验，也可以在这里被有效组织，并赋予意义，然后被婴儿内化回去。

在这个案例中，小王希望能够在“与丈夫的交流、互动”中，消化掉自己一个人没有办法消化的体验——“公公婆婆以冷漠表情迎接她”。这个“与丈夫的交流、互动”的环境，也就是“妻子—丈夫联结”的环境，非常类似“母—婴联结”的环境。

小王希望“遭遇冷漠表情的体验”，在这个环境中能够重新组织，得到有效解释，并且赋予自己能够接受意义，而不能是别的意义。这个需求小王清晰地告诉了心理咨询师：“我只希望当时听到的一句话是：也许是我父母累了，也可能当时的确在忙别的事情。也许他们不高兴是因为别的事情。”

所以，其实小王对于这个“类似母—婴联结环境”的要求是苛刻的，就需要丈夫小张在情感上像照顾婴儿一样照顾小王，像一个全能的人以全能的方式来照顾小王。否则，她就“对某件事情想不明白，总是一遍一遍地念叨”，很难平息内心不安全感。这个需求是很难达到的，一旦丈夫没有达到要求，小王就会“升级”，直到丈夫的容器被挤爆，“心里边就慢慢慢慢地，这火就激起来了，慢慢就没有耐心了，所以就发作了”。

越是需要丈夫全能式照顾，说明生本能比例越低，自我容纳与消化能力越差。



于是，认同失败，小王就感觉这件事情给她留下很大的伤害，持续七年都怨恨丈夫没有照顾好她。

乍看起来，似乎这个责任是丈夫小张，是因为他共情能力不足导致妻子受伤。其实，这种婴儿式需求是很难满足的，强加给丈夫这样的义务，对于丈夫小张来说，也是不公平的。真正的原因是妻子小王自我质量不佳，所融合的生本能与死本能比例不佳，死本能占据主导地位，且破坏力过于强大导致。

小王的童年创伤，导致生本能与死本能的比例失调。

那么是什么原因导致妻子自我融合那么多死本能？破坏力那么大？

这种强大外溢的死本能，在互动现场也充分呈现。小王的情绪状态随着叙述内容起伏，波动幅度非常大。这提示小王很可能在原生家庭里受到过比较大的创伤。

心理咨询师："小王在你小时候究竟发生过什么事情，让你到今天依然还难以释怀？"

小王："小时候家里面很少有安宁的时候。父亲，我现在对他是又爱又恨，小时候更多的是怕他。记忆里的很多场面，爸爸要么是打姐姐，要么是打哥哥，要么是打我，好像很少有一家人其乐融融在一起，很快乐的时候很少。"

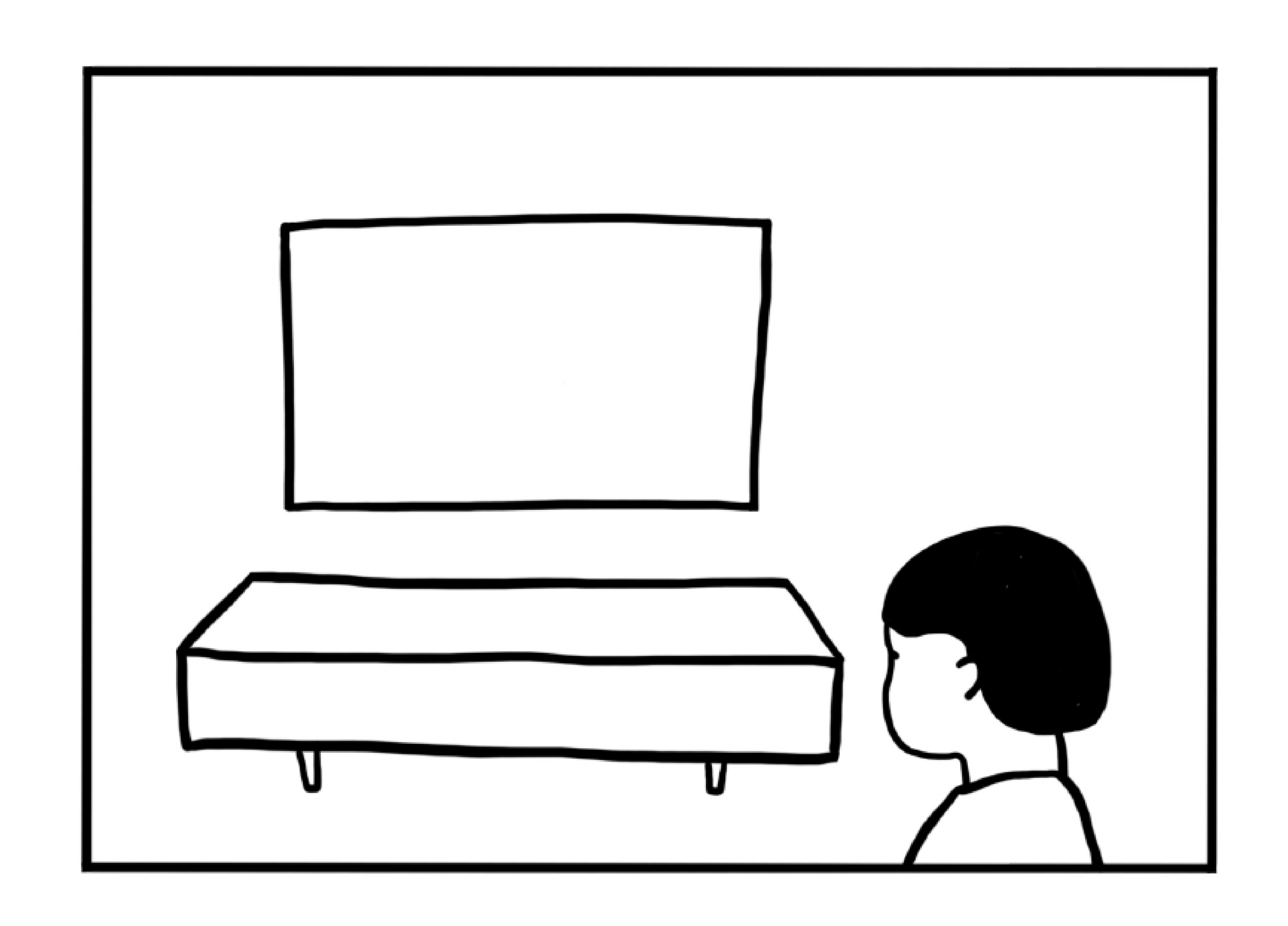
心理咨询师："还有记得的事情吗？"

小王："记得的事情……就是，有一次我在家他不在家，我在大屋看电视，正在演《西厢记》。突然间就听到门响了，就感觉是自己爸爸回来了。我当时唯一的反应就是赶紧把电视关掉，然后就钻到自己屋里去。我……我……我当时害怕，只是怕他看到我看电视，那会儿反应特别特别快。等我钻到自己屋子里以后就发现我爸爸，就是……停了几分钟，然后就从那边过来了。然后我印象很深刻的是，他……他把我踩在地上，然后使劲用脚杵，使劲那么往下摁（悲痛地哭泣）。"

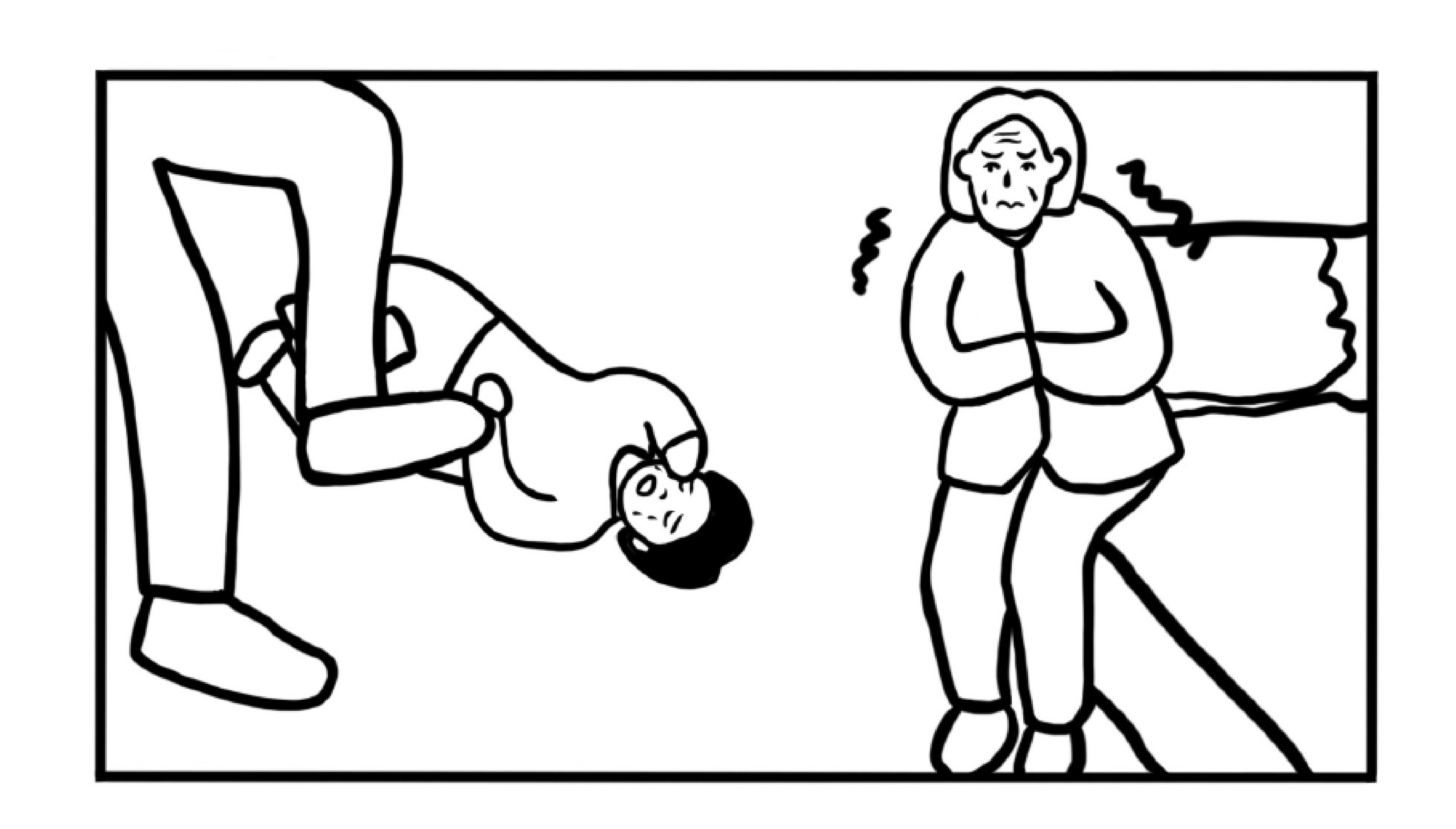
"我是怎么哭的我已经不记得了。但是我姥姥在床上，姥姥可能想拉也拉不住，姥姥躺在床上就直发抖。后来我自己都忘了，只忘不了那个怕，怕我姥姥会走，光看到姥姥发抖，我又害怕（难过至极，悲痛欲绝）。"

在上面的案例内容中，小王描述了两个画面。

（1）趁爸爸不在，偷看电视。



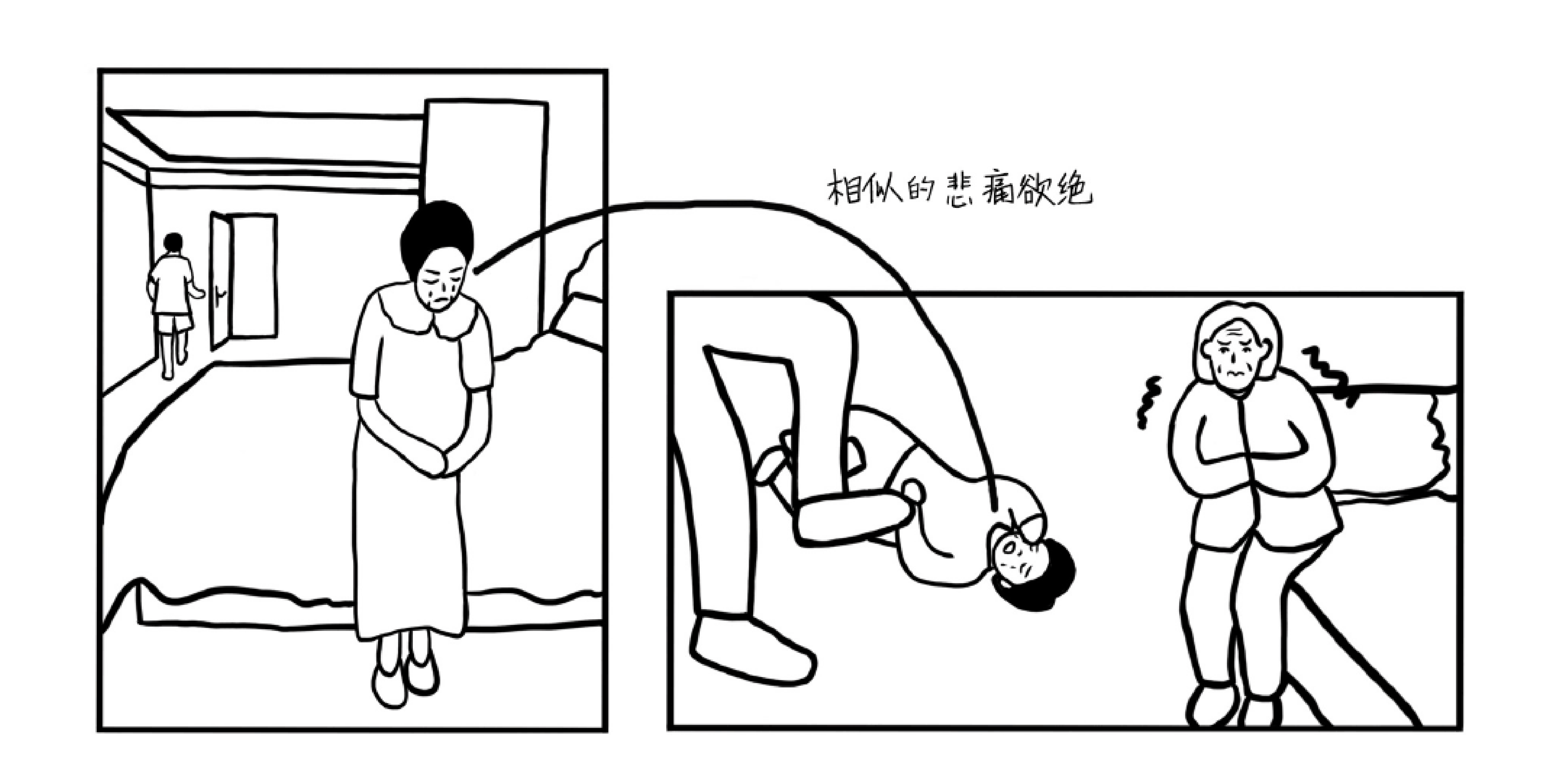
（2）因为看电视，被爸爸暴打，连姥姥都怕得发抖。



现在我们就能理解，小王为什么对公公婆婆的“冷漠表情”这么敏感、有这么大的反应了。

（1）情绪模式相似

小王叙述七年前伤痛经历时候的情绪——“悲痛欲绝”，与叙述童年被爸爸暴打时候体验到的情绪——“悲痛欲绝”，是非常相似的。这提示，可能是一个“后续创伤”激活“早期创伤”的现象。



新婚夜的悲痛欲绝与被暴打时的悲痛欲绝，情绪相似。

（2）思考模式相似

小王小时候记得的事情是：“有一次我在家他不在家，我在大屋看电视，正在演《西厢记》……感觉是自己爸爸回来了。我当时唯一的反应就是赶紧把电视关掉，然后就钻到自己屋里去。”从这段描述中我们可以看到，小时候的小王也觉得自己偷偷看电视不好，而且正是自己做了这个不合适的事情，被爸爸暴打：“把我踩在地上，然后使劲用脚杵，使劲那么往下摁。”在她的体验里，这是十分可怕严重的事情，因为“我是怎么哭的我已经不记得了……姥姥可能想

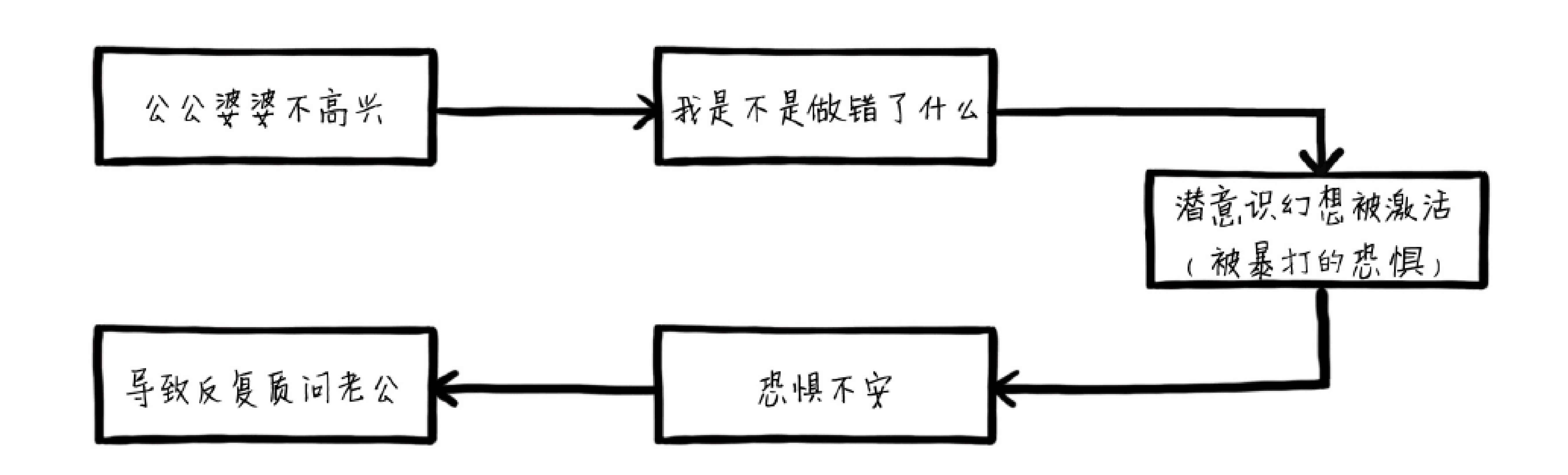
拉也拉不住，姥姥躺在床上就直发抖”。

所以，小王内心的图式似乎是：一旦我被认为做错事情，就会遭受让“姥姥（吓得）躺在床上就直发抖”的可怕暴虐。

思考模式：错误 = 招致暴虐

所以，当小王看到公公婆婆的“冷漠表情”，又无法理解其原因的时候，首先想到的是：“我是不是做错什么了，我能不能往好里做。”似乎看到同样一个图式是：“我千万不能让人觉得我做错事情了。一旦被认为我是做错事情的话，就很可怕，会发生很可怕的事情。”

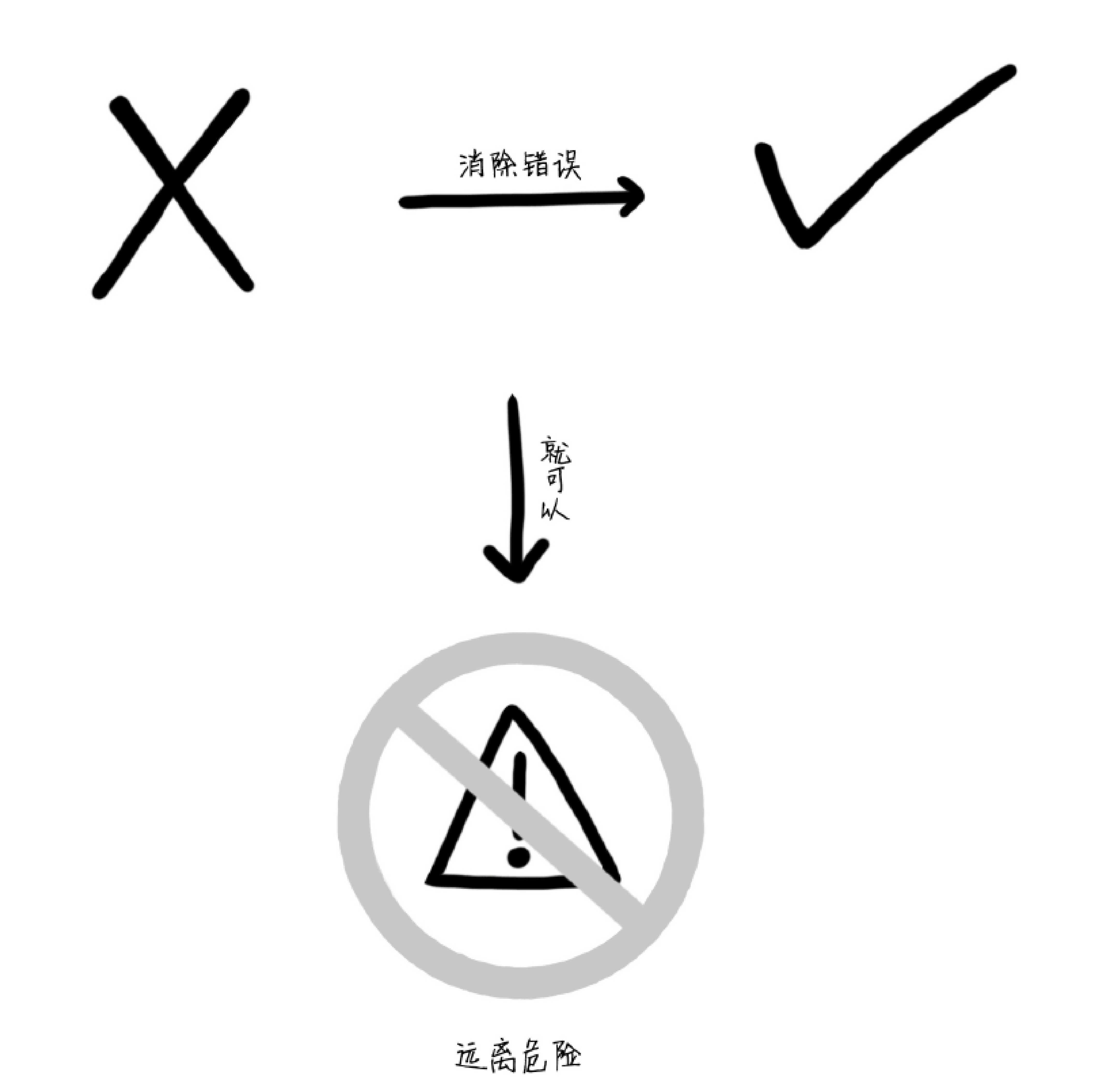
所以，公公婆婆的“冷漠表情”，对于她来说一个是极端令人恐惧的危险信号，无法理解又找不到原因的时候，她就潜意识自动预期到威胁：会不会马上降临过去曾经发生过的可怕暴虐？



这与童年创伤导致的思考模式非常相似。

（3）行动模式相似

小王读书读到博士，说明小王在实际行为上还是认同了爸爸传递的行为模式：尽量少“偷偷看电视”，尽量多“好好读书”。也就是说“消除自己的错误行为就可以远离危险”，是小王通过这个创伤事件学习到行为规范。



这一行为模式帮助她学习上取得很多成功，比如读书读到博士。可能她还是有一部分归功于爸爸、感谢爸爸的。当然对于“被暴打”的伤痛是很恨的，所以对爸爸是“又爱又恨”。

在“冷漠表情”事件中，小王的这一行为模式自动呈现：“实际上我只想知道，我是不是做错什么了，我能不能往好里做。”就是希望“消除自己的错误行为，以远离危险”。

而丈夫小张用凶巴巴的语气说“你干什么，你凭什么，我爸那么老实你还挑他”。还有丈夫表达了非常愤怒的行为：“当天晚上，冬天的时候，他穿着短裤，也没有穿鞋，大喊一声就出去了，就跑出门去了。”这一些互动,无法构建“类似母—婴联结环境”的容器，

无法帮助小王消化令她恐惧的“冷漠表情”

不仅如此，小王接收的信息似乎是：丈夫在指责她“你就是做错事情，你现在还是不能往好里做！”这让小王感觉更加恐惧。她拼命想要撇清自己，哭着说“我没有那个意思”，目的是想要“远离危险”。而丈夫的愤怒反应,让小王感觉自己在徒劳地做撇清的工作，也没有办法“远离危险”。

所以，尽管现实层面小张没有暴打她，但是在小王的潜意识感受层面，感受到的体验就如同当年被实际暴打一样的伤痛。

参 考 文 献

1. [奥地利] 格奥尔格 · 马库斯 . 弗洛伊德传 [M]. 顾牧，译 . 北京 ：人民文学出版社，2011.

2. [美] 彼得·盖伊 . 弗洛伊德传 [M]. 龚卓军，等，译 . 北京：商务印书馆，2016.

3. [韩] 李武石 . 寻找弗洛伊德——精神分析理论与经典案例 [M]. 李光哲，等，译 . 北京 ：科学出版社，2009.

4. [英] 伊凡 · 瓦德 . 精神分析 [M]. 万朵，译 . 北京 ：当代中国出版社，2014.

5. [美] 斯蒂芬 · A. 米切尔，等 . 弗洛伊德及其后继者——现代精神分析思想史 [M]. 陈祉妍，等，译 . 北京 ：商务印书馆，2007.

6. [美] 托马斯 · H. 奥格登 . 心灵的母体——客体关系与精神分析对话 [M]. 殷一婷，译 . 上海 ：华东师范大学出版社，2017.

7. [美] 梅兰妮 · 克莱因 . 嫉羡和感恩 [M]. 姚峰，李新雨，译 . 北京 ：中国轻工业出版社，2014.